

సెప్టెంబరు
1943
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కొరకు స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆకాశశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తి కావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

*తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	6 0
ఉపఃపానము	6 0

	వెల
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కారణము	0 4 0

చిరునామా: ప కార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా

ప్రకృతి

రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 | బెజవాడ | సంచిక 9

సెప్టెంబరు నెల, 1943

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

1. పార్వతీ పరమేశ్వరులు

చదువుకొన్న బిడ్డ యింటిలోనున్నది. ఎన్ని నాళ్ళకు పెళ్ళి కాలేదు. తల్లి దండ్రులు బెంగపడ్డారు. భగీరథుడు ఆపిల్లకు తగిన వరుడు భూలోకములో నున్నాడని వైకుంఠునితో చెప్పాడు. లోకాంతరములో బిడ్డ నివ్వటానికి విష్ణుమూర్తి ఒప్పుకోలేదు. జాహ్నవిని తన బిడ్డవలె కనిపెట్టి ఉంటానని, భగీరథుడు ఒప్పుకొన్నాడు. జాహ్నవిని ఒక శుభముహూర్తమున భూలోకమునకు పంపాడు. దైవాజ్ఞవలె శివుడామెను శిరస్సున ధరించినాడు: ఆమెకు, అతనియందు రాగము ఉదయించలేదు. అందువలన ఆమె నిమ్నగయై అన్యగ అయినది. కామదహనముచేసిన శివుడు, కలయింటి బిడ్డ కనుక, ఆమెను నెత్తి నెక్కించుకొని తిరిగాడు. పుణుకుపేరుల జోగయ్యకు, సర్వైశ్వర్య ప్రదులైన లక్ష్మీనారాయణుల బిడ్డకు పొత్తు కుదరలేదు. అయినప్పటికి వారన్యోన్యము వీడలేదు. శివుడు వేరొక వివాహము చేసుకొనుటకే స్థిరపరచుకొన్నాడు. తనకున్న ఐశ్వర్యమంతా భక్తుల కొసగి, వట్టిపోయిన శివుని గుణశీలములే కాక బూడిదపూసుకొనుటచే మరింత తెలుపైన శివుని రూపసంపదను చూచి మోహించినది, పర్వతరాజపుత్రి, కాళి. బ్రహ్మప్రళయముమీద నీ యిద్దలకు వివాహమైనది. కష్టపడి కుదుర్చుకొన్న దాంపత్యమగుటచే, నిద్దలకు అన్యోన్యానురాగము కుదిరినది. కొంత కాలము ప్రణయలీల సుఖముగా జరిగిపోయినది. నంది వాకిటనుండి ప్రణయశాస్త్రమును వ్రాయుచున్నాడు. ప్రణయ మూలము, మొదటి ఖండముగా వ్రాసివేశాడు. విశ్రాంతి తీసుకొందాము అనుకొనుచున్నంతలో ఒక అవాంతరము తటస్థించినది.

పార్వతీ పరమేశ్వరులకు అన్యోన్యానురాగము తగ్గిపోనారంభించినది. కొంత కాలమునకు అది వైముఖ్యము కానారంభించినవి. చినికి, చినికి, గాలి వాన యైనది. మంగళకరమైన శివుని జటాజాటమును, కాళి కాలితో తన్నినది. ప్రమథ గణములతోకూడ శివుడు హిమాలయ పర్వత సానువులయందలి సాంద్రారణ్యములకు, మామగారి యింటినుండి తరలి పోయినాడు. కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినాయి. శివునకు పార్వతిమీద మరులు పుట్టినాయి. పార్వతి దేహము కామాగ్నిచే మరింత నల్లపడినది. ఆమె తన చెలికత్తెలను శివుని అంతికమునకు పంపినది. వారు శివుని నివాసముగానున్న అరణ్యమునకు వచ్చిరి. భృంగి మొదలగువారు ఆడపురుగునైనను లోనికి పోనిచ్చుటలేదు. వారందరు కూడపలుకుకొని ఒకరాత్రివేళ దొంగతనముగా లోనికి చొరబడిరి. అచటనున్న రత్నరాసులు ఉత్తమ పురుషుల కపాలములే. అచ్చటనున్న చీని చీనాంబరములు చెదలు తిని చిరిగిపోయిన ముసలి యేనుగుల చర్మములే. వెతుకగా, వెతుకగా వారికి రెండు వస్తువులు దొరకినవి. ఒకటి త్రిశూలము, రెండు రుద్రపాదుకలు.

తెల్లవారి చూచుకొనిరి, సర్వైశ్వర్యప్రదు డగు ఈశ్వరు నింటనే దొంగలుపడినారు. దొంగలను పట్టుకొనుటకు నందిని నియమించినారు. నంది ఒక చిరునవ్వు నవ్వి బయలుదేరినాడు. దొంగలు తేలికగా పట్టుబడినారు. వారందఱు స్త్రీలు. శివుడు కన్నెత్తి చూచినాడు. బంధనములోనున్న స్త్రీ లందఱును తనకు పరిచితులే. వారందఱును పార్వతి అంతఃపురాంగనలు. శివుడు ఒక్క నవ్వు నవ్వి, ఈ వేషమేమిటి? అన్నాడు. "స్వామీ! పార్వతి కామాగ్నిచే వేగివేగి పెదవులతో సహితము నల్లపడినది. తమరు అనుగ్రహింపనిచో ఆమె మరణించు"ననిరి. శివుడు నే నిదివరకే మరణించితిని. సంజీవి తుల్యమైన యీ వృత్తాంతముచే బ్రతికితి ననెను. ఉత్తర క్షణముననే నందివాహనము నాయత్తపఱచెను. పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఒకతూరి కలసి తమ కామాగ్నిని చల్లార్చుకొనిరి. ఈగాథనే శివకల్యాణము జరిగిన తరువాత దొంగలదోపు అని ప్రదర్శింతురు. ఈ లీలకు మూలమైన మానసిక వ్యవస్థను కామశాస్త్రమున రెండవ ఖండముగా నంది వ్రాసెను. దానినే, నేను మీ కొరకు వ్రాయుచున్నాను. ఇది ఉపోద్ఘాత సదృశమైన మొదటి అధ్యాయము.

2. ప్రణయద్వేషము

కవులు భూలోకమానవులను స్వర్గలోక దేవతలనుగా చేయగలరు. వైకుంఠమునందలి విష్ణుమూర్తి నైనను భూలోకవాసిని చేయగలరు. అట్లే కదా ఉత్తమ పురుషుడైన రాముని వాల్మీకి మహాముని పురుషోత్తముని చేసినాడు. వైకుంఠముననే భూమికి తరలించుకుని వచ్చి వ్యాసుఁడు గోకులమునందలి మధుర లీలను రుచి చూపినాడు. క్రిందటి ప్రకరణమున నే నుల్లేఖించిన 'శివలీల' కూడ అట్టివాటిలో నొకటి. లేనియెడల పురాణ దంపతులైన పార్వతీపరమేశ్వరులకు సంయోగ వియోగము లెక్కడివి? చైతన్యము, ద్రవ్యము, ఎచ్చటను విడియుండుటలేదు. అట్లే ప్రకృతిపురుషులకు వేరుపాటు లేదు.

'శివలీల'లో వర్ణించిన సంయోగ వియోగములు ఒకే ప్రణయవృక్షముయొక్క రెండు శాఖలు. లేదా ఒకే ప్రణయ విమానముయొక్క రెండు పక్షములు. అందేపక్షము లేకున్నను, విమానమునకు గతియే లేదు. అట్లే స్త్రీ పురుషుల మధ్యనుండు ప్రేమలో సౌమనస్యమునకు చివర వైముఖ్యమున్నది. వైముఖ్యమునకు ఆది సౌమనస్యము. అయస్కాంతము నందలి సవ్యాపసవ్యములైన విద్యుత్తరంగముల వలెనే స్త్రీ పురుషుల మధ్య కలిగెడి అనురాగమునందు సౌమనస్య వైముఖ్యములు వ్యాపించి యున్నవి. వైముఖ్యము లేనియెడల సౌమనస్యముకూడ లేదనియే చెప్పవచ్చును. ఈ సంగతి తెలిసియే కాబోలును, మన వివాహములందుకూడ నిందుకు అనుకూలమైన ప్రదర్శనములు చేయుదురు. పరమ పవిత్రమై ప్రేమనే ప్రదర్శింపవలసిన వివాహములందు చివరి రోజున 'అలుక' చూపుదురు. నాల్గవ రాత్రి శేషహోమము అయిపోయిన తరువాత పెండ్లికొడుకు తనకు చేతఁజిక్కినవస్తువులను దొంగిలించి పారిపోవును. మరునాడు పెండ్లికూతురు తండ్రి, కొమార్తెను వెంటఁ బెట్టుకొని అల్లుడున్న యింటికిపోయి వానికి అనర్ఘాభరణములొసంగి అతని అలుకఁదీర్చి తనయింటికి తెచ్చుకొనును. అలుక తీర్చుటకు కావలసిన ద్రవ్యము లేనివారు ఆవుపెయ్యనో ఉంగరమునో చివరకు ఒక పూలహారమునో తమ అల్లునకొసంగి సమాధాన పరతురు. ఇది ముందు దాంపత్యములో జరుగఁబోవు వడిదుడుకులను సద్దుబాటు చేసుకొనుటకు తొలి యభ్యాస మనవచ్చును.

ఇది దాదాపుగా అన్ని కులముల వారి యందును, అన్ని తరగతుల వారియందును. వివాహములందు పాటింపఁబడు చున్నది. సామెతకూడ "ఆలి మగని మధ్య తగవు అద్దముమీది పెసరగింజ" అని యున్నది. అయిన నీ వైముఖ్య మేల కలుగును? ఎట్లు పోవును? ఈ విషయములే మన కిచ్చట ప్రస్తుతములు. ఏ విషయము తెలియకపోవుటచేత సుఖమయముగ నుండవలసిన దాంపత్యములు కష్టప్రదము లగుచున్నవో, యే విషయములు తెలియుటచేత యమ యాతన ననుభవించుచున్న దాంపత్యములందు స్వర్గ సౌఖ్యము అనుభూతమగునో, అవియే యీ ఖండమున వివరింతును. స్త్రీ పురుష అను రెండు వస్తువులు రెండు విలక్షణ స్వభావములు కలిగి యున్నవి. అవి తూర్పు పడమర అంత దూరముగా కూడ నున్నవి. ఐనను ప్రణయము వాటిని కలుపుచు, విడదీయుచు నుండును. సాంఖ్య శాస్త్రముకూడ ప్రకృతి గుడ్డిది, పురుషుడు కుంటివాడు, అని యనుచున్నది. చైతన్యము ద్రవ్యము లేనిదే ద్యోతకము కాదు, అంటే తెలియనే పడదు. ద్రవ్యమునకు తోడు చైతన్యములేనియెడల అందు గతి (కదలిక)యే యుండదు. వీటినే 'స్థితిగతు' లందుము. ఒక విద్యుత్తంత్రి

యందు ఎంత విద్యుచ్ఛక్తియుండినను దానికి 'బల్బు' తోడు చేయనిచో, వెలుగు రాదు. 'బల్బు' ఎంత పెద్దదైనను తంత్రిలో విద్యుత్తు లేనప్పుడు వెలుగురాదు. 'విద్యుత్తు', 'బల్బు' ఎంత విలక్షణ స్వభావములు కల వైనను వాటి సమ్మేళనమున తేజము వెలువడుచున్నది. స్త్రీ పురుషుల మధ్య కలిగెడి ప్రణయమునందుకూడ దివ్య తేజము గోచరించి ఆనందానుభూతి అనుభవింపఁ బడి, నూతన జీవిత మారంభ మగుచున్నది. స్త్రీ పురుషుల యందు కలిగిన ప్రచండమగు ఆకర్షణయును, సంప్రయోగముతో తగ్గిపోవుచున్నది. ఈ తగ్గిపోవుట యందే అన్యోన్య ఆకర్షణములు బలపడుటకు బీజము లున్నవి. ఈ సంకర్షణ, వికర్షణము, గడియారము నందలి 'పెండ్యులము' వలె నటునిటు కొట్టుకొను చున్నవి. ఇదియొక తరగతి వైముఖ్యమునకు వివరణము. ఈ వైముఖ్యమునకు ఎవ్వరును భతిల నక్కరలేదు; కాని యిందుకూడ విషబీజములు లేకపోలేదు. వానిని వేరొకచో వివరింతుము.

ఇంకొక తరగతి వైముఖ్యమున్నది. దీనికి ప్రేమయందు బీజములున్నను, పర్యవసానము మాత్రము వైరుధ్యము నందే. ఒక స్త్రీకాని యొక పురుషుఁడే కాని తనకు ప్రణయముతో సంబంధ ముండరాదని నిర్ణయించు కొనును. ఇది రెండు మూడు విధములుగ తటస్థపడును. ఒక హిందూ యువతియున్నది. ఆమె భర్త చిన్నతనముననే దేశాంతరగతుడైనాడు. సంఘ మామె రెండవ వివాహ మును అనుమతింపదు.

ఇంద్రియములు ఆమె నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యమును సాగ నీయవు. ఆమె శక్తికొలది యింద్రియముల వేగమును ఆరికట్టుచుండును. ఆమె మానసికశక్తి యింద్రియ శక్తికి లోబడిపోవును. ఏపనిచేయఁ గూడదని తాను నిర్ణయించుకొనినదో, సంఘము ఏ పనిని మిక్కిలిగా ఏవగించు కొనునో, అవశురాలై, ఆమె ఆ పని చేయును. అంతట ఆమె తనను నిందించు కొనును, అసహ్యపడును, తనను శపించుకొనును, తనకు ఏ పురుషునివలన నిట్టిపాటు కలిగినదో అతనిని తలచి అసహ్య పడును, కంటగించుకొనును, కోపగించుకొనును, విరోధము వహించును. ఇట్టివారే పురుషద్వేషిణులుగ తయారగుదురు. వీరికి పురుషజాతిమీదనే ద్వేషము. అనగా ఒక వైపున అనురాగము పీడించుచుండును. మధురమైన ఒక బాధకు వీరు లోనై యుందురు. అందువల్లనే పురుషులనుండి యెంతో ప్రయత్నముతో వేరు పడు చుందురు.

ఇట్లే ఆకాలములోనే దుర్విరాగమునకు లోనై భార్యను వదలినవారు కూడ ఇంద్రియ ప్రాబల్యమునకు లోనై తమ నియమములకు దూరులై చేయకూడని పనిచేసి పశ్చాత్తాపముచే, వేగి, వేగి, స్త్రీని ద్వేషింతురు. వారికి 'స్త్రీ' జాతిపైననే ద్వేషము. అట్టి వారు గ్రంథములు వ్రాయుటయే తటస్థమైనచో వారు 'స్త్రీ' జాతి మీదనే విషాగ్నులను చెరుగుదురు. ఆ గ్రంథములు యువకులే చదువుట తటస్థమైనచో స్వర్గ మాగాణములుగా నుండవలసిన మధుర దాంపత్యము లెన్నియో నరకకూపములుగ తయారగును. విహంగ మార్గమున బ్రహ్మచర్యమునుండియే గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరింపకయే తురీయాశ్రమము స్వీకరించి మోక్షము పొందఁదలచిన బ్రహ్మచారులకుఁ గూడ నిట్టి పాట్లు తటస్థపడుట మనము నిత్యమును చూచుచునే యుందుము. ఇది రెండవరకపు ప్రణయ ద్వేషము.

ఒక యింగితజ్ఞానములేని తన పురుషుని వలన పొందవలసిన ప్రణయసుఖమును పొందజాలక తపించి తపించి తన పతిని అసహ్యించుకొని ద్వేషించును. తనది కాని లోపమువలన తా నా బాధను ఏల పొంద వలయునని, తానేల సుఖపడ కూడదని తర్కించుకొని తన పురుషుని ద్వేషించి, వేరొక పురుషుని కలియును. అతనివలన పొందఁదలచిన పరమ సుఖమును పొందినంతనే తన పురుషుని మరింత యెక్కువగా ద్వేషించును. కర్మము చాలక తాను వ్యభిచరించిన రెండవ పురుషుడుకూడ తాను కోరిన సుఖము నొసంగని యెడల, ఆమె యింకొకనిని, వేరొకనిని, అభిసరించి అభిసరించి, సుఖము గానక పురుషజాతినే ద్వేషించును. ప్రతిపురుషునితోను తాను అసంతృప్తినే పొందుచు పురుషజాతినే ద్వేషించుచు ఇంకను ఇంకను పగతీర్చుకొనుదానివలె వ్యభిచరించు చుండును. ఇది మూడవ రకపు ద్వేషము. పురుషులు కూడ తమ భార్యలవలన పొందవలసిన సౌఖ్యము పొందని యప్పుడు ఒక స్త్రీని వదలి వేరొక స్త్రీని కామించుచు ఎవరివలనను తృప్తిని పొందక స్త్రీలనే ద్వేషించుచు వ్యభిచరించు చుందురు. అయితే యిచట నొక విలక్షణమైన భేదమున్నది. పురుషుఁడు తాను



నుండి పొందవలసిన జీవద్రవములను పొందక పోవునేగాని స్త్రీవలె అతని దేహమున బాధలు మిగిలి పోవు. అతని దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన యింద్రియము ఏదో విధముగా వెడలిపోయిన తరువాతనే అతఁడు సంప్రయోగమును ముగించును. స్త్రీ అట్లు కాదు. పురుషునినుండి తనకు లభింపవలసిన జీవద్రవములు లభింపక బాధపడుటయేకాక ఆమె దేహము నుండి వెడలిపోవలసిన శ్లేష్మద్రవ్యము వెడలిపోక కూడ బాధపడును. అట్లు వెడలిపోని శ్లేష్మద్రవ్యము నాడులలోచేరి చికాకు కలిగించుటయేకాక జననేంద్రియములందు ఒక విధమైన యుద్రేకమును తాపమును కలిగించును. సంఘముకూడ స్త్రీయొక్క వ్యభిచారమును ద్వేషించినట్లు, పురుషుని వ్యభిచారమును ద్వేషింపదు. పురుషుడు ఎప్పుడో యెక్కడనో తన పనిని నెరవేర్చుకొనును గాని స్త్రీ యట్లు నెరవేర్చుకొనుటకు వసతులులేవు. అందువల్లనే ఆమె వ్యభిచారము చేయవలసి వచ్చినపుడు ఎంతో అపహాస్యమునకును, నిందకును లోనగును. ఇందువలనకూడ ఆమె తన పురుషుని మరింతగా ద్వేషించును.

ఇంకొక రకపు ద్వేషమును వివరించెదను. ఒక తనకు రాగోదయము కాని యపుడు, పురుషుఁడు ప్రణయమును వాంఛించినపుడు కూడ, ఆమె కాతని పై ద్వేషమే కలుగును. అట్టి సంప్రయోగమువలన ఆమె దేహమున చెప్పరాని బాధలు కలుగును. పురుషునకుఁ గూడ అట్టి సంప్రయోగమునందు ముష్టి మైథున తుల్యమైన యింద్రియ విమోచనమే కలుగును. కాని కావలసిన లాభము రాదు. ఐనను ఇంగిత జ్ఞానము లేకుండుట వలన అతడట్టి సంప్రయోగములనే కోరుచుండును. ఇందువలనకూడ స్త్రీలకు పురుషులయందు ద్వేషము కలుగును.

అత్యంత రాగవశులైన పురుషులకు, స్త్రీ ప్రణయమును నిరాకరించినచో ఇట్టి ద్వేషమే కలుగును. కాని, మన సంఘముయొక్క నిర్మాణము నందలి యిప్పటి యేర్పాటులవలన సాధారణముగ నిట్టిది తటస్థింపదు. స్త్రీకి రాగోదయమైన పురుషుఁడామెను కలియనిచో తన యిచ్ఛను ఆమె ఆంగికముగాను, వాచికముగానుగూడ తెలియచేయును. అప్పుడును పురుషుడు గ్రహింపనిచో ఆమె తిట్టును, పోట్లాడును, తన్నును. ఈ దశలనే అలంకార శాస్త్రములందు విభావ,అనుభావ, సంచారి భావ, చారి భావములని పేర్కొని యున్నారు. మొదటి భాగములో వీటినిగూర్చి వివరించినందున ఇచట తిరిగి వివరింపలేదు.

యొక్క యింగితమును గ్రహించి పురుషుఁడామెను తృప్తిపరచని యెడల గూడ ఆమెకు వైముఖ్యమే కలుగును. రానురాను, అడుగడుగునకు ఇట్టి వైముఖ్యము ముదిరి ద్వేషమే సిద్ధమగును.

అన్యోన్యము చిరకాలము కలిసియుండుట వలన కూడ ఒకరిని చూచిన ఒకరికి వైముఖ్యము ఏర్పడును. అనగా వారియందలి అన్యోన్యాకర్షణ తగ్గిపోవును. కొంతకాలము విడివడిన యెడల అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందును. వైముఖ్యము కల్గిన తరువాత అన్యోన్యము కలిసి యుండురేని, అది కలహములకును, ద్వేషములకును కారణమగును.

జంతుజాలమును ఒకతూరి పరిశీలించిన యెడల మనకు కొన్ని సంగతులు తెలియగలవు. జంతువులయొక్క సంఘశాస్త్రమును వ్రాసినవారున్నారు. జంతువులు 'ఎద' అయ్యే ఋతువునందు తప్ప మిగతా కాలములయందు సామాన్యముగా కలిసియుండవు. కలిసియుండినా కూడా అనేక స్త్రీజంతువులు కలిసియుండి వానిపై ఒకపెద్ద ఆడ జంతువునకు పెత్తనముండును. పురుషజంతువులలో కూడ మిక్కిలి బలముగల దానికి లోబడి తక్కువబలముగల యితర చిన్న మగజంతువులు ఉండును. స్త్రీ పురుష జంతువులు కలిసినప్పుడు అవి కొట్లాడుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు బలముగల మగ జంతువు బలములేని ఆడజంతువును చీల్చిపారవేసి పోవుటయు గలదు. అనగా స్త్రీ, పురుష జంతువులకు సహజముగా వైముఖ్యమే కలదనియు, ప్రణయము దానిని అణచియుంచి కలయికను సాధించుచున్నదనియు తెలియుచున్నది. ఆఫ్రికా దేశమునందును, ఇండియాయందును గల అడవి యేనుగులను పరిశీలించినవారు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు.

మిగతా కాలములయందు ఆడజంతువులు వేరుగను, మగజంతువులు వేరుగను, మందలుగా నుండును. 'ఎద' అయ్యే ఋతువులో ఒక్కొక్క మగజంతువు కొన్ని ఆడ యేనుగులను వెంటబెట్టుకొని విడిపోవును. ఇట్లు ఒక్కొక్క మందలో ఒక మగ యేనుగయును, దానికి సంబంధించిన జనానాయును ఉండును. ప్రణయ ఋతువు వెడలిపోయినంతనే ఆడ యేనుగులు వేరుగను, మగ యేనుగులు వేరుగను, తిరిగి మందలుగా ఏర్ప

డును. మానవులలో కూడ పురుషుడు బలానికి, స్త్రీ మార్దవమునకు, పురుషుడు పౌరుషానికి, స్త్రీ లాలిత్యమునకు చిహ్నములుగా నుంటున్నారు. పురుషుడు శక్తిని ప్రదర్శిస్తే, స్త్రీ అనురాగాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. పురుషునకు ఆమె అనురాగమునందు ప్రీతియుండును. స్త్రీకి అతని శక్తియందు గౌరవముండును. పురుషుడు భర్త అనగా భరించువాడు. స్త్రీ భార్య అనగా భరింపబడునది. ఇది సంఘము తెచ్చిపెట్టినది కాదు. జీవశాస్త్రము పరిశీలించిన యెడల మనకీ విషయములు ఇంకను వివరముగా తెలియును. పురుషుని స్థానము ఇంటివెలుపల, స్త్రీయొక్క స్థానము ఇంటిలోపల. ఇదియును సంఘము తెచ్చిపెట్టినది కాదు. జీవశాస్త్రమే వానినట్లు సాధించినది. స్త్రీవలె పురుషుడు ఉండజాలడు. పురుషునివలె స్త్రీ ప్రవర్తింపజాలదు. జీవనధర్మములు ఈ సాంకర్యమును అనుమతింపవు. ప్రబలమైన శిక్షలను విధించును. స్త్రీ పురుషులకు విలక్షణమైన రూప, గుణ శీలాదులున్నవి. వానిని తుదివరకు అవలంబించుటలోనే సుఖమున్నది. వానిని తారుమారు చేయదలచిన దుఃఖమే కలుగును. స్త్రీ, పురుషుని మన్నింపవలెను, పురుషుడు స్త్రీని ప్రేమింపవలెను. దానివలన మాత్రమే సుఖము చేకూరును. ఎవరు, ఎంతవరకు రెండవవారి స్వభావమును సహింపవలెనో, భరింపవలెనో ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును.

పురుషుడు అధికారిగా నుండుట వలన స్త్రీకి దాస్యము అంటగట్టినాడనిగాని; పురుషుని కన్న స్త్రీ తక్కువ అనిగాని యెవరును భావింపరాదు. స్త్రీ స్థానము స్త్రీది. పురుషుని స్థానము పురుషునిది. అందులో ఒకరు ఎక్కువా లేదు – వేరొకరు తక్కువా లేదు. ఎవరు ఉండవలసిన స్థానములో వారే ఉండి కలసి పని చేసినంతవరకూ, దంపతుల కానందమూ, సంఘానికి బలమూ, దేశానికి క్షేమమూ ఉంటవి. ఎవరి స్వభావానుగుణ్యమైన స్థానములో వారు ఉండవలెను. తమ స్థితిని మీరి ప్రవర్తించిన వారు తప్పక దుఃఖమును, బాధను పొందెదరు. సహజ స్వభావానుగుణ్యముగా ప్రవర్తించిన వారు ఆనందమును తాము పొంది, తమతోడి వారికి గూడ పంచిపెట్టెదరు.

ప్రకృతి గృహవైద్యములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, "ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు"నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర రు 2-8-0 ప్రకృతి చందాదారకు రు 2-0-0



NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—

Prakriti Karyalaya Trust,
Bezwada.



కనీనికా నిదానము

మృత్తింటి

CORNEA

ANTERIOR CHAMBER

IRIS
కనీనిక

LENS

RETINA
అంతఃపటలము

CHOROID
మధ్యపటలము

SCLERA
బహిఃపటలము



1వ పటము.

IV

అందరకును తేలికగా అర్థమగుటకుగాను కన్ను లోని భాగములను సాధ్యమైనంత తేలికగా వ్రాస్తాను. చెప్పినదే చెప్పుట తటస్థించిన యెడల మా చదువరులు కినియకుందురుగాక.

కన్ను లోపలి భాగమంతయు ఖాళీగానే యుండును. లోపల యేమియు ఉండదు. కంటిలోని పొరలు కన్ను సంకోచము నొందుటకును, అనగా చిన్నదగుటకును, వ్యాకోచము నొందుటకును, అనగా పెద్దదగుటకును అను

కూలమగు పదార్థముతో తయారై యుండును కన్నంతయు మొత్తముమీద గుండ్రము గానే యుండును. ఈ బంతియొక్క వ్యాసరేఖ (diameter) ఒక అంగుళము ఉండును. కన్ను యొక్క మొత్తము ఆవరణలో ఆరింట అయిదు భాగములు గుండ్రముగా నుండును. ఒక భాగము ముందుకు ఉబికియుండును. మొదటి ఆవరణ అనగా వెలుపలి పొరలోని ముందుభాగము మాత్రమే ముందుకు ఉబికి యుండును. లోపలి పొరలు ముందుకు ఉబికి రావు.

కంటిలో మూడు పొరలు గలవు. మొదటిది బహిఃపటలము. దీనిని వెలుపలిపొర అనికూడా అనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున (Scelera) అంటారు.

రెండవది మధ్య పటలము. దీనినే మధ్యపొర అనికూడా అనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున (Choroid) అంటారు.

మూడవది అంతఃపటలము. దీనినే లోపలిపొర యనవచ్చును. ఆంగ్లమున Retina అంటారు.

బహిః పటలము—వెలుపలి పొర, మధ్య పొర, లోపలిపొర మొదలగు మూడు పొరలలోను వెలుపలి పొర గట్టిగా నుండును. దీనిలో పీచువంటి పదార్థముండును. కంటి లోని మొత్తము ఆవరణలో ఆరింట అయిదు భాగములు గుండ్రముగా నుండుననియు ఒక భాగము ముందుకు ఉబికి యుండుననియు లోగడనే చదివినాము. వెలుపలి ఆవరణ లోని అయిదు భాగములును బయటి వెల్తురు లోనికి పోవుటకును, లోపలి వెల్తురు బయటకు వచ్చుటకును వీలుగా నుండదు. అనగా అపారదర్శకముగా నుండును. ముందుకు ఉబికిన ఆవరణ మాత్రము పారదర్శకముగా నుండును. అనగా బయటి వెల్తురు లోనికి పోవుటకును లోపలి వెల్తురు బయటికి వచ్చుటకును అనుకూలముగా నుండును.

మధ్యపొరకును, లోపలి పొరకును దెబ్బ తగులకుండా వెలుపలి పొర కాపాడుచుండును. కన్ను గుండ్రముగా నుండుటకును యీ పొర అనుకూలముగా నుండును.

ముందుకు ఉబికిన ఆరవవంతు ఆవరణను ఆంగ్లమున కార్నియా (Cornea) అందురు. దీనికి తెలుగు కాచబింబము. కాచబింబ మని వాడినప్పుడు కార్నియా యని మా చదువరులు అర్థము చేసికొనవలెను. కాచ బింబమునకు లోపలివైపునందు ఖాళీ ప్రదేశ ముండును. దానిలో జలధాతువుండును. బయటినుండి వెల్తురు ఎక్కువ తక్కువలు గాకుండా లోనికి వచ్చుటకుగాను కాచ బింబము స్వచ్ఛముగాను గాజువలె తెల్లగాను ఉండును.

మధ్యపటలములో ఈపొర వెలుపలి పొరకు లోపలగాను లోపలిపొరకు వెలుపలగాను ఉండును. ఇది సంధాయకధాతువుతో తయారై యుండును. దీనిలో రక్తకణములుండును. కన్నులోని వివిధ అవయవములకు కావలసిన ఆహారపదార్థము ఈ పొరయే అందచేయును. అందువల్ల నీపొర నాధారపొరయనవచ్చును. ఈపొరలోని రంగువలననే కనీనిక రంగును నిర్ధారణ చేయుదుము. సంధాయక ధాతువు కండకన్న గట్టిగా నుండి యెముక కన్న మెత్తగా నుండును. ఈ సంధాయక ధాతువుయొక్క సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన భాగములతో ఈ పొర తయారై యుండును.

ఈ సంధాయక ధాతువు ఏ రంగుగా నుండునో కనీనికయు అదేరంగులో నుండును.

రెండవపొర ముందుభాగమును అనగా కాచ బింబమునకు వెనుకనున్న భాగమును కనీనిక యందుము. కనీనిక గుండ్రముగా నుండును. ఎప్పుడును కదలుచుండును. వివిధరంగులు గల తెరమాదిరిగా నుండును. కాచబింబమునకు వెనుకనున్న జలధాతువులో ఈ కనీనిక మునిగి యుండును.

రెండవపొరకు లోపలగా నున్న అద్దమునకు ముందుగా కనీనికయుండును. ఈ కనీనిక మధ్యగాను ఒకింతముక్కువైపునకు వొగ్గియుసన్నని రంధ్రముండును. ఈసన్నని రంధ్రమును బింబమందుము. కనీనికలో బింబముండును గాని బింబములో కనీనిక యుండదు. కనీనిక రంగు తరచుగా మారుచుండును.

అంతఃపటలము :—

దీనినే లోపలి పొరయనవచ్చును. దీనిని ఆంగ్లమున Retina అందురు. పెద్దమెదడులోని దిగువభాగమున ఉండే రెండుగోళములలోను, దృష్టికేంద్రమున్నది. అక్కడ నుండి రెండు దృజ్నాడులు బయలుదేరి మధ్యభాగములో X తిక్కడిగా సంధించబడి ఎడమవైపున బయలుదేరిన దృజ్నాడి కుడికంటిలోనికిని, కుడివైపున బయలుదేరిన దృజ్నాడి ఎడమకంటిలోనికిని పోవును. కంటిని చేరుటతోడనే దృజ్నాడి విరివిచెంది కంటియొక్క లోపలి భాగమును ఆక్రమించుకొనును. ఇట్లు ఆక్రమించుకొనిన దృజ్నాడియే కంటికి అంతఃపటలముగా నేర్పడును. బయట నున్న వస్తువుల రూపములు కనుపాపలగుండాను దాని వెనుకనున్న స్ఫటికాకారముగా నున్న అద్దము గుండాను అంతఃపటలముమీద పడును. అంతఃపటలముమీది రూపములు దృజ్నాడిగుండా మెదడునందలి దృష్టి కేంద్రమునకు చేరును. అప్పుడు మనము ఆ వస్తువును చూచినట్లు అనుభవింతుము.

మధ్యపటలములోని ముందు భాగమును కాచబింబమునకు వెనుక భాగమును కనీనిక యందుము. దేహములోని ప్రతి చిన్ని అవయవమునకును కనీనికలో ప్రతినిధి స్థానము గలదు. కనీనిక యొక్క సాంద్రతను బట్టిన్ని, కనీనిక రంగును బట్టిన్ని, కనీనికలో కనుపడు గుర్తుల బట్టిన్ని దేహములోని అంతరవయముల స్థితి యెట్లున్నది మనకు తెలియును. కనీనికను బట్టి అంతరవయవముల స్థితిని తెలుపుటకు ఈ శాస్త్రము బాగుగా ఉపయోగపడును.

అంతఃపటలములో పదునొకండు పొరలుండును.

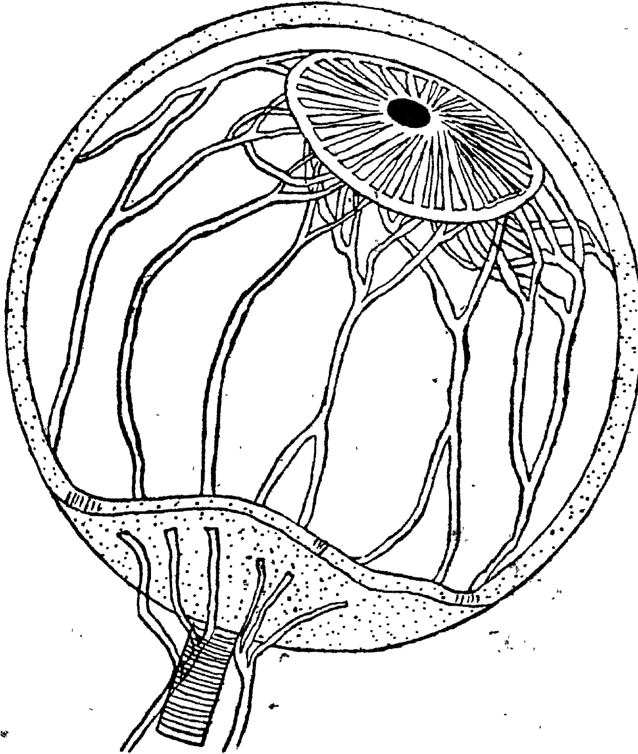
కనీనికలో అయిదు పొర లుండును:—

మొదటిపొర ఈ అయిదింటిలోని పై పొర కాచబింబము యొక్క లోపలి ప్రక్కతో కలిసియుండును. కనీనికలోని పై పొరలో రక్తవాహికలు, శ్లేష్మపుపొర రెండును కలిసి యుండును.

రెండవ పొర—ఈ పొరమీదనే కనీనిక అంతయు ఆధారపడును. దీనిని ఆధార ధాతు వందుము. ఆంగ్లమున స్ట్రోమా అంటారు.

బహుసున్నితమైనటువంటి సంధాయక ధాతువు సంబంధమైన తంతువులున్ను, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులకు సంబంధించిన తాంతవ పదార్థమున్ను, వెంట్రికల

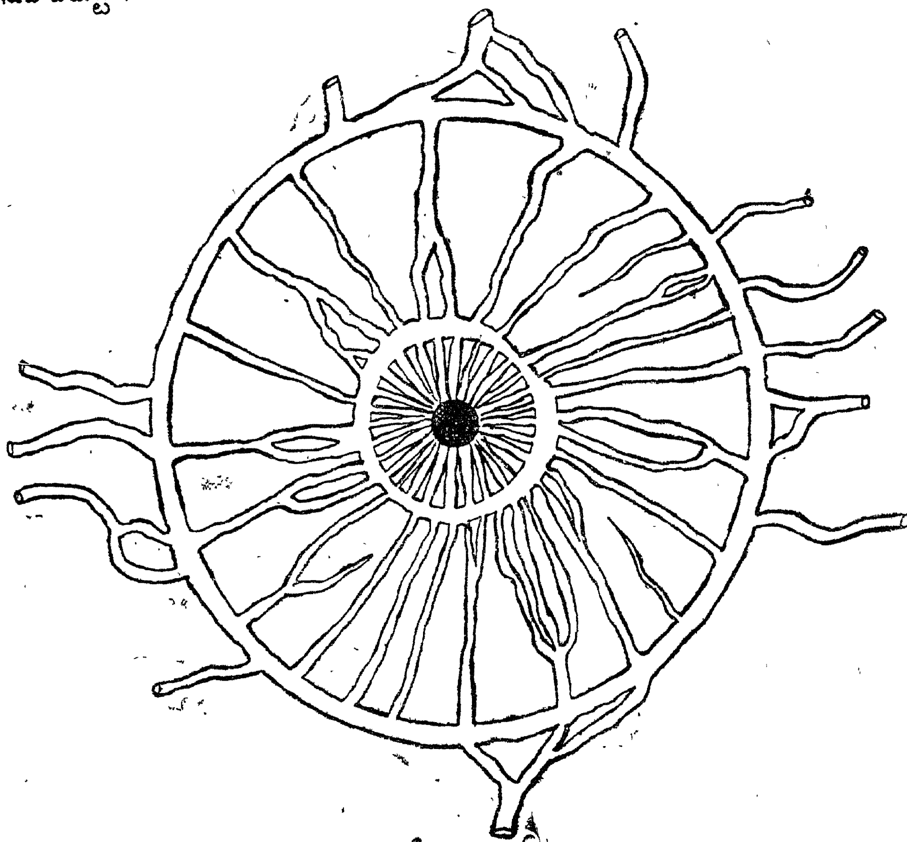
కన్ననూ సన్నగా నుండు రక్త వాహిక లున్ను, శోషరస సంబంధమైన సన్నని కేశ నాళికలున్ను, క్రిమరహితముగా చీలియుండిన సంధాయక ధాతు సంబంధమైన శాఖలున్ను యీ ఆధారధాతువునందు మిక్కిలి దట్టముగా అల్లుకొని యున్నవి. అయిదు, ఆరు రంగులు కలిగినటువంటి 200 నెంబరు నూలుతో చమత్కారముగా నేయబడిన గుడ్డ యెటులుండునో అట్లనే యీ యాధారధాతువునందు దేహమునందుండు రసధాతువు, రక్తధాతువు, నాడీపదార్థము, మెదడుకు సంబంధించిన పదార్థములు దట్టముగా నేయబడి యున్నవి. లండను రాజసభలో వివిధ దేశములనుండి వచ్చిన రాజకీయ ప్రతినిధులు చేరియుండినవుడు ప్రపంచ మంతయు యెటులు ప్రాతినిధ్య న్యాయము చేత ప్రదర్శింపబడునో అట్లనే కనీనికలో దేహమునందలి సర్వధాతువులకును, సర్వఅవయవములకును ప్రాతినిధ్యము గలదు.



THE NERVE-SUPPLY OF THE IRIS

2-వ పటము.

మూడవపొర — పరిధానధాతువులో అట్టడుగున కనుపాపను చుట్టుకొని అంగుళములో యిరువది అయిదవ వంతు పొడవుకలిగిన సన్నని కండరములు ఉన్నవి. బయటనుండి వచ్చు వెల్తురు యెక్కువగా నున్నప్పుడు, కనుపాపచుట్టు నుండు కండరములు విరివి చెంది కనుపాపను చిన్నదానినిగా చేయును. బయట నుండి వచ్చు వెల్తురు తక్కువగా నున్నపుడు కనుపాపచుట్టు నుండు కండరములు సంకోచము పొంది కనుపాపను పెద్దదానినిగా చేయును. ఇట్లే కండరము లందలి సంకోచ, వ్యాకోచ ములవలన కనుపాప పెద్దదగుటయు, చిన్న దగుటయు సంభవించును. అయితే దైవిక మగు నిర్మాణ స్వభావము ననుసరించి వెల్తురు ఎక్కువైనపుడు కనుపాప చిన్నదగుటయు, వెల్తురు తక్కువైనపుడు కనుపాప పెద్ద దగుటయు సంభవించును.



BLOOD SUPPLY TO IRIS

3-వ పటము.

నాల్గవపొర: దీనిని మూలాధారధాతు వన వచ్చును. ఇది బలమైన సంధాయక ధాతువుతో నిర్మితమైయుండును. ఆధారధాతు వను పొర దీని మీదనే ఆధారపడి యుండును. దీనిని ఆంగ్లమున Basement membrane అందురు.

ఐదవపొర: దీనినే త్వచ అని చెప్పవచ్చును. గోధుమరంగు కలిగి త్వక్ ధర్మము కల్గిన (చర్మముయొక్క స్వభావము గల) అణువులతో ఈ పొర యేర్పడినది. బయటి వెల్తురు కనుపాపలో నుండి మాత్రమే కంటిలోపలి చీకటిగుహలోనికి ప్రసరించును. కనీనికలోని మిగిలినభాగమును ఈ అయిదవ పొర కప్పియుంచును. అందువలన కనుపాప నుండి మాత్రమే కంటియొక్క లోపలి చీకటి గుహలోనికి వెల్తురు పోవును. ఈపొరను ఆంగ్లమున Pigment layer అందురు.

మమ్మాటికీ నిజము

(సత్యమ్)

రోగము నయమగుటకు మంత్రశాస్త్రజ్ఞులు యేమి చెప్పుతారో, మందు వైద్యులు యేమి చెపుతారో తెలిసికొందాము. దీనిని గూర్చి లు యేమంటారో విచారిద్దాము.

మంత్రశాస్త్రజ్ఞులు మనస్సునే ప్రధానముగా భావించారు. అనగా spirit నే ప్రధానముగా తీసికొన్నారు. మిగిలిన వన్నీ అప్రధానమని త్రోసివేశారు. వీరి దృష్టిలో పదార్థము అనగా matter లేనేలేదు. దేహము అప్రధాన మని త్రోసివేసినారు. వీరి వాదనప్రకారము మానవదేహమునకు ప్రతిరోగమునకును మానసిక చికిత్స చేస్తే చాలు. భౌతికమైన దేహము జోలికి పోనవసరము లేదు.

కడుపునొప్పితో బాధపడుచున్న ఒకపెద్ద మనిషి తనబాధను నివారించమని ఒకమంత్రశాస్త్రజ్ఞుని వద్దకు పోయినా డనుకోండి. ఆ మంత్రశాస్త్రజ్ఞుడు యిలా అంటాడు. "అన్ని పనులకును మనస్సు ప్రధానము, మనస్సులో అనుకొనిన తరువాతనే ఏ పనినైనా చేస్తావు. మనస్సులో అనుకొనినదే యేపనిని చేయవు. మనస్సులో అనుకొనిన పనియే దైహికముగా వ్యక్తమగుతుంది. కాన బాధ అనునది ఉన్నది అనుకొంటే ఉన్నది, లేదు అనుకొంటే లేదు. కాబట్టి 'లేదు' అనుకో" మంటాడు.

ఇక మందువైద్యుల ధోరణిని విందాము. వీరంటారుగదా "సృష్టి అంతా పదార్థముతో నిండిఉన్నది. ఈ రోజున ఒక రూపముతో ఉన్నవస్తువు మరున్నాడు మరొక రూపమును పొందుతుంది. ఇవ్వాళ్ళ కుండగా ఉంటే రేపు పొద్దున చట్టిగా ఉంటోంది. ఇదే యెల్లుండిపొద్దున మూకుడు అవుతున్నది. ఈ సృష్టిలో Spirit (ఆత్మ) యేమీలేదు. అంతా (Matter) పదార్థమే భౌతికమైన దేహమునకు వచ్చిన రోగములు భౌతిక ఉపశాంతులతోనే మాయమగుతవి."

మానసిక ఉద్రేకముతో బాధపడుతున్న రోగి తన బాధను తగ్గించమని మందు వైద్యునివద్దకు వెళ్ళినా డనుకోండి. అతడు నూటిగా మందుల డబ్బీమీద దెబ్బకొట్టి మత్తుగా ఉంటే ఉద్రేకము కల్గటానికి Strychnine యింజక్షన్ యిస్తానంటాడు. ప్రలాపములు, అవాకులు, చవాకులతో ఉంటే వాగుడు తగ్గడానికిగాను Bromine యింజక్షన్ యిస్తానంటాడు. ఎన్ని భౌతిక ఉపశాంతులు చేసినా మానసికరోగములు తగ్గుట లేదని మందువైద్య చరిత్ర చెప్పకయే చెప్పుచున్నది.

మంత్ర శాస్త్రజ్ఞులు Spirit నే నమ్మారు. మందు వైద్యులన్నానో Matter నే నమ్మారు. వీరిద్దరివాదాలు ఒంటికాలినాట్యమై పోయినాయి. శక్తి ద్వివిధమన్న సంగతిని వీరిద్దరిలో యే ఒక్కరును గ్రహించలేదు. అందువలన భౌతికరోగములను మంత్ర శాస్త్రజ్ఞులును, మానసికరోగములను మందు వైద్యులును కుదర్చలేక పోతున్నారు.

ప్రకృతివైద్యమన్ననో మంత్రశాస్త్రమును, మందువైద్యమును సమన్వయము చేసింది. అందుకనే నిర్మాణశక్తి వ్యతిరేకము కానంత వరకు అన్ని మతములలోని, అన్ని శాస్త్రములలోని, గొప్పతనమును సమీకరించుటయే

ప్రకృతివైద్య మని ప్రకృతితత్వములో హెన్రీలిండ్లహారుగారు నిర్వచించారు. Spirit and Matter రెండూ ఉన్నాయంటుంది.

శక్తి ద్వివిధమంటుంది. మందు వైద్యము మోటుమందులతో రోగముల కుదిర్చితే, ప్రకృతివైద్యము. సునిశిత శక్తులతో రోగముల నయముచేస్తుంది. మందు వైద్యము మట్టినుండి త్రవ్విన మోటు లోహములతో తయారైన మందుల వాడి, రోగముల కుదిర్చితే, ప్రకృతివైద్యము సృష్టిసహజమైన గాలి వెల్తురులతో రోగముల నయము చేస్తానంటుంది. మోటుమందులు చొరరాని చోట్లకు యీ సునిశిత శక్తులు పోతా యని సోదాహరణముగా నిరూపిస్తుంది.

పోనీ, యీ సునిశిత శక్తులే రోగమును నయముచేస్తాయిలే అని నమ్మి ఊరుకోమంటుందా అంటే, అంతేకాదు. నమ్మి చేయమంటుంది. ఇక్కడ నమ్ముట, చేయుట అనునవి రెండు పను లున్నాయి. మంత్రశాస్త్రము మాదిరిగా ఒక్కనమ్ముటయేగాదు, మందు వైద్యము మాదిరి చేయుటయేగాదు. నమ్మకము లేనిది చేయనేలేము. నమ్మకము లేకుండా యేదో చేశాములే అంటే ఉపయోగమే లేదు. నమ్ముట అనునది Spirit, చేయుట అనునది Matter. ఈ రెండునూ కలిపి నపుడే రోగము నయమగుతుంది.

రోగి ప్రకృతిచికిత్సకుని వద్దకు రాగానే ముందుగా తనరోగమును తానే నయము చేసుకోగల డని రోగికి నచ్చచెప్పాలి. మార్గము మాత్రము నేను చెపుతానుగాని చేయుటమాత్రము నీవేచేయాలి, అనిచెప్పాలి. ఈ మూలసూత్రమును రోగికి నచ్చ చెప్పనంతవరకు రోగము పూర్తిగా నయము కాలేదనే గట్టిగా చెప్పాలి.

ఆహారవిహారములలో మార్పురానిది రోగము నయము కాదని చెప్పాలి. అతిమూత్రవ్యాధితో బాధపడుతున్నరోగికి తీపిని, అర్థాత్ పంచదారను వదలమని చెప్పకుండా, యెన్ని రోజులు వైద్యముచేసినా వ్యర్థమే. మానసిక ఉద్రేకములతో బాధపడుచున్న రోగులకు నూనెపోపులను, ఆవకాయ, మాగాయలను, పులిహోరలను వదలమని చెప్పకుండా యెన్ని రోజులు వైద్యము చేసినా వ్యర్థమే. ఉబ్బసపు రోగికి రుచిగా నున్నదని పొట్టనిండా తినకు సుమా, బేవుమనేటట్లు తింటివా అంటే నీరోగము వెంటనే ఉన్నది. ఇంత చెప్పినా జిహ్వాచాపల్యమునకు లోబడి వెనుకటి మాదిరిగనే తిన్నారా అంటే రోగము యిప్పటికి తాత్కాలికముగా తగ్గినా, వేయి రెట్లధికముగా మళ్లీ రోగమువచ్చినదన్నమాటే. ఇది ముమ్మాటికీ నిజమే.

రోగుల వృత్తాంతము

నావయస్సు 20 సం॥రములు. నేను అవివాహితుడను. నాకు 2 సం॥రములనుంచి మూత్రము చురుకుగా వస్తుంది. దేహము అతివేడిగా ఉంటుంది. ఒక నెలగా తలనొప్పి సన్నగా ఉన్నది. రాత్రి సమయములందు స్వప్నస్ఖలిత్యమువల్ల వీర్యనష్ట మవుతున్నది. నాకు ఏలాంటి అంటువ్యాధులు లేవు. రెండు రోజులకొక తేప గట్టిగా ప్రవృత్తి అవుతుంది. కండ్లు పండ్లు నొప్పులు. క్రింది వరుస పంటిచిగుళ్లు క్రమముగా తరిగిపోతూఉన్నవి. నోరు కొంచెం వాసనగా ఉంటుంది. నాకు ప్రొద్దున కాఫీ అలవాటుకద్దు. మధ్యాహ్నము ఏదైనా పచ్చడి పెరుగు వేసుకొని గంజివార్చిన అన్నము భుజిస్తాను. సాయంత్రం పెరుగుభోజనము మాత్రమే. ఇతర కాయకూరలు, ఆకుకూరలు తినుట లేదు. నాకు బీడీ త్రాగు అభ్యాస మున్నది. ఇతర దురభ్యాసములు లేవు. మూత్రము ధారాళముగా రాదు. నేను పై వ్యాసులకుగాను ఆయుర్వేద వైద్యులవద్ద చూర్ణముగా మందు సేవించినాను. రసమందులు తినలేదు. ఇంజక్షనులు చేసుకోలేదు. ఆకలి తక్కువగా వుంటుంది. గర్భములో నాభియందు పోటు. నాకు తలిదండ్రులున్నారు. వారు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు. తండ్రికి 60, తల్లికి 50 సంవత్సరములు వయస్సు. ఒక నెల క్రితము నెత్తురు భేదులు వచ్చినవి. మూత్రము వేడిగా వస్తుంది. (నేను పినాకినీనదీతీరవాసుణ్ణి. ఏటియందు నిరంతరము నీరు ప్రవహించుచుండును.)

దయచేసి తగు చికిత్సాపద్ధతుల వివరముగా వ్రాయకోరిక. రా. చె.

సలహా

ఆర్యా, మీరు 7–8–43 వ తేదీన వ్రాసిన ఉత్తరము అందినది. సంగతులు తెలిసినవి. చికిత్సను వ్రాయుచున్నాను.

ఉదయం 5-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చవలయును.

5-30 గం॥కు 10నిమిషములు చన్నీటి లింగస్నానము.

6-0 గం॥కు నాల్గుమైళ్లు నడక.

8-0 గంటలకు చన్నీటితో ఎనిమా రెండు పర్యాయములు చేయవలెను.

10-30 గంటలకు 1 గిద్దెడు ముడిబియ్యపు అన్నము, 40 తులములు వండి వార్చని కూరను తినవలెను. 1 గిద్దెడు తీపిమజ్జిగ.

12-30 గంటలకు 4 నారింజకాయలు తినవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషములు పరిమితిగల కటి స్నానము.

5-0 గంటలకు 4 మైళ్లు నడక.

7-30 గం॥కు 1 గిద్దెడు ముడిబియ్యపు అన్నము. 40 తులములు వండి వార్చని కూరను తినవలెను.

వైద్యము చేసినంతకాలము బ్రహ్మచర్యము చేయవలెను. కాఫీ, టీ, కోకోలను, పొగ త్రాగుటను మానవలెను. వారమునకు ఒక పర్యాయము తలంటి పోసికొనవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సా ప్రభావముచే ప్రసవసుఖమును, బలయుతమైన సంతానమును బడయగల్గితిని.

మా నివాసస్థానము బెజవాడ యందలి దుర్గాఅగ్రహారము. నా భర్తగారు చిర కాలమునుండి జీర్ణాశయవ్రణముచే బాధ నందుచు అన్నిరకముల వైద్యములు జరిపి ఆవంతయు ప్రయోజనము గానక అంతమున మొర్తోట (మునులతోట) యందలి శ్రీరామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమున శ్రీ రాఘ వేంద్ర యోగీశ్వరుల సన్నిధిని జేరిరి. వారి పరిచర్యార్థము నేనును వెళ్ళితిని. అప్పుడు నేను ఏడు మాసముల గర్భవతిని. అంతకు ముందే ఆయాసము, బలహీనత నన్నావే శించి యుండెను. వారి పరిచర్యకొఱకు వెళ్లిన నేను మఱియొకరిచే సేవ చేయించు కొనవలసిన స్థితి దాపురించినది. అట్టివా రెవ్వరును లేరు. నా ల్గడుగులుగూడ నడువ లేకుంటిని. ఇక విధి లేక నా యవస్థగూడ శ్రీ యోగీశ్వరులకు విన్నవించు కొంటిమి. నాకు గూడ ప్రకృతి చికిత్సయే - పరమావధి యని సెల విచ్చిరి. చికిత్సయం దుండి గృహ కృత్యములు నెరవేర్చుట యసాధ్యమని అను మానించితినిగాని, భర్తగారి బలవంత మగు ఆజ్ఞచే అంగీకరించితిని.

ఉదయము 15 - సాయంకాలము 10 నిమిష ములు లింగస్నానము, వారమునకు రెండు మార్లు ఆదిత్యపేటికా స్నానము, ఒకదినము ఉపవాసము, పగలు చప్పిడికూరలతో భోజ నము, రాత్రిఫలాహారము విధించిరి. ఇట్లు పదునైదు దినములు గడచుసరికి ఆయాసము అంతరించినది. నీరసము నిలచిపోయినది. పని పాటలు చేసికొను బలము ప్రాప్తించినది. ప్రసవసమయము వఱకు చికిత్స మానలేదు. సాధారణముగా గర్భవతులు భుజించు పులి హోరలు, పరమాన్నములు, భక్ష్యాలు పరిత్యజించుటయేగాక మా అమ్మ గారు అతిప్రేమతో దెచ్చిన నువ్వులసున్నిగూడ తినుటకు నోచుకొననైతిని. మా ఆప్తబాం ధవు లందరును ఆశ్రమములో ప్రసవించుటకు అంగీకరింప లేదు. కాని ప్ర జరుపవలె నని భర్తగారి పట్టుదల యగుటచే అంతమున కదియే నెరవేరినది. స్వభాను సం॥ శ్రావణశుద్ధ ౭ శనివారము (7-8-43) నాటి రాత్రి 8-40 నిమిషములకు అనాయాస ముగా ప్రసవించితిని. ఆడశిశువు జన్మించి నది. పూర్వము గడచిన నాలుగు పురుళ్ళ లోను ఇంతసుఖము ఎప్పుడును కలుగలేదు. శ్రీ యోగీశ్వరులవారు ముందుగనే మేమున్న కుటీరమునకు దయచేసియుండిరి. వెంటనే శిశువునకును, నాకును వేడినీటి స్నానము విధించిరి. మంత్రసాని, మా అమ్మగారు, ఆశ్రమములోని ఆడంగులు, మగవారు అందఱిని ఆశ్చర్యభయంబు లావేశించినవి. అట్లుండగానే గోరుచుట్టుమీద రోకటి పోటువలె నా పొత్తి కడుపునకు ఒండ్రు మట్టి పట్టీ 15 నిమిషముల చొప్పున రెండు మార్లువేయించిరి. బయటివారి ఆందోళనము పట్టరాని దయ్యెను. ఈ విధముగ జరిగితీరునని

నా భర్తగారు ముందుగనే నాకు ప్రబోధించి భయము దీర్చి నన్ను ఒప్పించియుండుటచే నేనుమాత్రము నిశ్చలముగా నుంటిని. 11 రోజులవఱకు ప్రతి దినము స్నానములును, ఒండ్రుమట్టి పట్టీలును, వేడినీటి కాపులును విడువక జరిపించిరి. మూడవనాటినుండి బత్తాయి, నారింజపండ్లు ఆహారముగా నొసంగిరి. పదియవనాడు మొదలుకొని 4 దినములు గోధుమజావ, చప్పిడికూరలు ఇప్పించిరి. అనంతరము పగలు అన్నము, రాత్రి ఫలాహారము పెట్టుచున్నారు.

ప్రసవానంతరము ఇంగువ, వెల్లుల్లి కస్తూరి వగైరాల స్పర్శ లేకుండ చేయుటయే గాక పసిబిడ్డకుగూడ ఆముదముతో పని లేకుండ చేసిరి. పాలు లేవనగా చల్లని నీరు, బత్తాయి రసము పట్టించిరి. ఆముదము పెట్టకున్న విరేచన మగుట యెట్లని అందఱును నన్ను తొందరపెట్టిరి. నేను బదులు పల్కలేదు. అని అని వినుగుపుట్టి మీా బిడ్డను మీారు చెరుపదలచుకొన్న మధ్యలో మాకేల చింత యని మాట్లాడ కూరకుండిరి. మరునాడే బిడ్డకు విరేచన మైనది. అంతటితో అందఱి ఆందోళనా అంతరించినది. పసిబిడ్డ మిక్కిలి బక్కగా ప్రభవించినదిగాని, బలహీనముగా లేదు. పది దినములు నిండకముందే ప్రక్కకు పొరలుటకు ప్రారంభించినది. ఫల రసముల ప్రభావమని నేను భావించితిని. పదునొకండవ నాటినుండి నా గృహకృత్యముల నేనే నిర్వర్తించుకొనుచున్నాను. ఆనాడు శ్రీ యోగీశ్వరులవారే బిడ్డకు శ్రీ వసుంధరాదేవి యని నామకరణము చేసిరి. నా బిడ్డయు, నేను సుఖముగా నున్నాము.

ప్రకృతిచికిత్సా ప్రభావముచే ప్రసవ సుఖమును, బలయుత మగు సంతానమును పడయ గల్గితిని. సకల శ్రమలకు సహించి మమ్మాదరించి అతినైపుణ్యముతో చికిత్స జరిపిన శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులకు నా కృతజ్ఞతావందనసహస్రంబు లర్పించుచు గర్భవతు లగు నా సోదరీమణు లందరును ప్రారంభము నుండియు ప్రకృతి మార్గము ననుసరించి నాకంటె అధికముగ బలారోగ్యముల బడసి పవిత్రసంతానవతులై భారత భూమి నుద్ధరించుటకు ప్రార్థించు చున్నాను.

— పింజల మహాలక్ష్మి.

ఉబ్బసము

డా॥ పువ్వా వెంకటాద్రిమయ్య, యన్. డి.

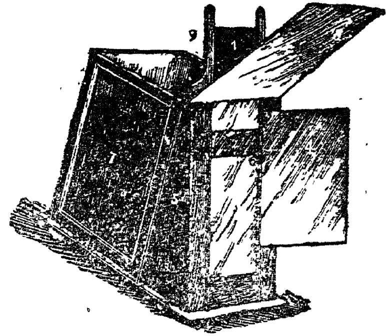
(గత సంచిక తరువాయి)

రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును నిర్ణయించ వలెను. సాధారణముగా పది నిమిషములకు మిగిలి లింగస్నానము చేయ నక్కరలేదు. రోగి దుర్బలముగానున్న 5, 6 నిమిషములే చాలును. కొందరు లింగస్నానముతో నిమిత్తము లేకుండానే కటిస్నానముతో ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. ప్రకృతి వైద్యుని సలహాపొంది చేయుట మంచిది.

పురుషులుచేయు విధము — స్త్రీలవలెనే పురుషులును తొట్టిలో వేసిన యెత్తుపీటమీద దిగంబరముగా కాళ్లు తొట్టి వెలుపలకు ఉండునట్లు కూర్చొనవలెను. తరువాత లింగము మీది చర్మమును పోక కప్పునట్లుగా ముందుకు లాగి ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలు, పెద్దవ్రేలి సందునగాని, పెద్దవ్రేలు అనామిక సందున గాని పట్టుకొని కుడిచేతితో ఒక జేబురుమాలతో నీటిలోపల ఉన్న లింగాగ్రచర్మమును కడుగుచుండవలెను. కొందరు చర్మములోపలి మెత్తని పోకను రుద్దుచున్నారు. ఇది తప్పు. కొందరు లింగమును పైచెప్పిన పద్ధతి ప్రకారము పట్టుకొని నీటిబయట నుంచి కడుగుచున్నారు. అట్లు చేయరాదు. నీటిలోపలనే ఉంచి కడగవలెను.

కొందరు నీటిబైట పీటవేసికొని కూర్చొని తొట్టిలో లింగాగ్రమును జారవేసి ప్రక్షాళన చేయుచున్నారు. ఇవన్నియు అక్రమపద్ధతులే. కాన కలుగవలసిన పద్ధతులు కలుగుట లేదు. ప్రతిలింగస్నానము తరువాతను దేహమునకు ఉష్ణము కలుగుటకు ఆరుబయట వ్యాయామము చేయవలెను. శక్తిలేని యెడల దుప్పట్లు కప్పుకొని యైనను పరుండవలెను.

ఆదిత్య పేటికా స్నానము



వైద్యుల ఆదిత్య పేటిక

1. మెదటికి తలకును చల్లదనము నిచ్చుటకు సూర్య కిరణము జొరని నీలి అద్దము. ఇది పొడ్డయిన తెల్లని (3వ నెంబరుగల) బిళ్లోరి అద్దము పైభాగమున నుండును.

2. రంగు అద్దము. నాడులను చల్లబరచుటకుగాని, యుద్దీపన చేయుటకుగాని, రక్తమునందలి వేడిని తగ్గించుటకు గాని, హెచ్చించుటకుగాని అవసరము ననుసరించి ఇముడ్చదగినది.

4. సూర్యకాంతిని రోగి కూర్చున్నచోటికి మరల్పగల మెరుగు పెట్టిన సున్నని ప్రతిఫలింపజేయు రేకు.

5. పనిముట్టుయొక్క ముందరిచట్టము.

6. రంగద్దమును ఏ ప్రదేశమం దుంచదలచిన నా ప్రదేశమున నిలుపుటకు సీల.

7. తలుపులో రోగి ప్రవేశించి కూర్చుండును. ముందరి అద్దమునుండి పనిముట్టు పైభాగమును మూయునట్లు లాక పరదా గప్పవలయును. ఆ పరదా రోగి మెడకు

చుట్టు మూయగా తల పైకియుండును. బైట గాలిని నిశ్వసించు చుండవలయును. ఆ పరదా ముందు చట్టమున కమర్చిన కొక్కెములకు దగిలించవలయును.

8. సూర్యకాంతిని లోనికి ప్రతిఫలింపజేయు 4వ అంకెగల రేకువంటి రేకు.

9. సంఖ్యగల కొయ్యయందుగల కొక్కెమునకు పట్టుదారముతో గట్టి, పైకిని క్రిందికి జరుప నున్న రేకు. ఇది వైద్యుని యాదిత్యపేటిక. కుటుంబపు ఆదిత్య పేటిక యందు అడుగుచట్ట ముండదు.

సూర్యోదయమైన తరువాత మూడు గంటల లోపలగాని, సూర్యాస్తమయమునకు మూడు గంటలు ముందుగాని ఆదిత్య పేటికా స్నానము చేయవలెను. వేసంగియందు సూర్యోదయము తరువాత రెండు గంటల లోపలగాని, సూర్యాస్తమయమునకు రెండుగంటల ముందుకాలములోగాని ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయవలెను. మిక్కిలి తీక్ష్ణమైన యెండలో చేయరాదు. ఆదిత్యపేటికలో క్రింది నుండి మీదకు యీ క్రిందిరంగు గల అద్దముల నమర్చవలెను. అట్టి అడుగున పసుపు పచ్చ అద్దము, తరువాత రెండు ఊదా అద్దములు, దానిపైన, తలకు కాంతి నిచ్చు భాగములో నీలపు అద్దమును అమర్చవలయును. తిరిగి ఆ నీలపు అద్దముమీద పలుచటి గుడ్డను వేయవలెను. ఆ వెల్తురులో రోగి ఒక ఎత్తుపీట మీద దిగంబరముగా కూర్చొనవలెను. అద్దములకు అభిముఖముగా పది నిముషములును, అద్దములకు వీపునుంచి పది నిముషములును కూర్చొనవలెను. ఇట్టి ఆదిత్యపేటికా స్నానములు వారమునకు రోగిశక్తి ననుసరించి, మూడు నాలుగు చేయవచ్చును. బలవంతులుగా నున్నవారు 40 నిముషములపరిమితిగల ఆదిత్యపేటికా స్నానములు వారమునకు ఒకటి రెండు చేయవచ్చును. ఆదిత్యపేటికలో నున్నప్పుడు కొంతమందికి చెమట పోయును. కొంతమందికి పోయదు. బాగా పోయు వారికి త్వరగా నయమగును. లేనివారికి ఆలస్యముగా నయమగును. అయినప్పటికిని విసుగక చేయవలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయుటలో మొదట కొన్ని దినములవరకు స్నానమగునప్పటికి తలతిరుగుట, తలనొప్పి మొదలగునవి కలుగును. అందుకు భయపడక స్నానమును చేయుచునే ఉండవలెను. క్రమక్రమముగా తగ్గిపోవును. ఇందువలన కలిగిన తలనొప్పి సీలిసీసాలోని నీటిని తలలోనికిని, నుదుటిమీదికిని యింక రుద్దుట వలన తగ్గును.

5. ఆవిరి స్నానము

సాధారణముగా ఆవిరిస్నానముకంటె యెండలో తిరుగుటయే మంచిది. సూర్యకాంతిలో వేడిమియే గాకుండా వెలుగుకూడా ఉన్నది. సర్వశక్తులకు మూలకందముగా నుంటుంది గనుక సూర్యకాంతి సర్వశక్తులను యివ్వగలదు. అందువల్లనే నేను యెప్పుడూ ఆవిరి స్నానమునే విధించుతూ ఉంటాను. వర్షాకాలములో దట్టముగా మేఘములు కట్టి ఉన్నప్పుడు సూర్యకాంతి లభించదు గనుక అప్పుడు విధిలేక ఆవిరిస్నానము చేయించుతాను. రాత్రులయందుకూడా యిట్టి అవసరము కలుగవచ్చును. అందుకొరకై యిక్కడ ఆవిరిస్నానమునుకూడా వర్ణించుచున్నాను.

బాగుగా కాగి తెల్లని తెరలైన తరువాత యింకా కొంచెము సేపు కాగనిచ్చిన యెడల కాగులోని నీరు ఆవిరిగా మారును. కాగు నిండా



ఆవిరిస్నానము

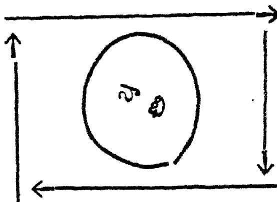
నీరు పోసిన యెడల ఆవిరి యగుటకు ఖాళీ యుండదు గనుక ఆవిరి కావలసినపుడు కాగులో సగమునకు కొంచెముగా యెక్కువ గనే నీరు పోయవలెను. పటములో చెప్పి నట్లుగా 3 చిన్న కాగులతో కాచిన నీటిని నులకమంచము క్రింద నుంచి రోగి మంచము మీద పరుండును. కాగులపై నున్న మూతలను రోగి హితవు ననుసరించి నెమ్మదిగా ప్రక్కకు తీయవలెను. రోగిమీద దుప్పటి కప్పవలెను. రోగి ముందు వెనుక బాగుగా ఆవిరి పట్టవలెను. తరువాత చన్నీళ్లతో దేహమును శుభ్రముగా కడిగి తడి తుడువవలయును. తరువాత చన్నీటి కటిస్నానము చేయవలెను.

6. మర్దనము

ఉబ్బసపురోగిచర్మము సాధారణముగా బాగుగా పని చేయదు. అనగా తిన్నగా చెమటపోయదు. అందువల్ల చర్మమునందు సున్నితమును కలిగించుటవల్ల దేహమునందలి మాలిన్యములు చర్మము ద్వారా వెళ్లిపోయి ఉబ్బసము నయమగును. కనుక రోగిశక్తి ననుసరించి యీ క్రిందివిధముగా మర్దనము చేయవలెను. ముందుగా పాదముల వ్రేళ్లను లాగి మెటికలు విరవవలెను. తరువాత పిక్కలను, అటుపైన తొడలను పిసుకవలయును. తరువాత తొడలవద్ద ప్రారంభించి చీలమండవరకును తడిగుడ్డ పిండినట్లు పిండుచు రావలెను. తరువాత మోత కల్గునట్లు చేతిని బోర్లించి చఱచవలెను. తరువాత రోగికి హితవుగా నుండునట్లు గుద్దవలెను. అటు తరువాత పైనుండి క్రిందకు చేతికి నూనెరాచుకొని నెమ్మదిగా పిసుకుచు ముగించవలెను. ఈప్రక్రియ చేయునప్పుడు ఆరోహణ, అవరోహణ ఉండును. ఇలాగే చేతులను కూడా మర్దన చేయవలెను. తరువాత రోగిని బోర్ల పరుండబెట్టి మర్దన చేయువాడు రోగి తలవైపున ఉండి కుడిభుజము వద్ద నుండి కుడిపిరుదువంకకును, కుడిభుజమువద్ద నుండి యెడమ పిరుదు వైపునకును రోగికి హితవుగా నుండునట్లు నెమ్మదిగా రుద్దవలయును. ఇట్లే యెడమభుజమువద్ద నుండి యెడమ పిరుదు వరకును ఎడమ భుజము వద్దనుండి కుడి పిరుదువరకును రుద్దవలెను. మర్దనచేయువాడు రోగియొక్క పిరుదులవద్ద నిలుచుండవలెను. ఎడమపిరుదు వద్దనుండి కుడిభుజము వంకకును, కుడిపిరుదు వద్దనుండి ఎడమ భుజమువంకకును రుద్దవలెను. కుడి నుండి యెడమకును, ఎడమునుండి కుడికిని రోగికి హితవుగా నుండునట్లు వెన్నుపాము మీద వత్తిడి తగులకుండునట్లు రుద్దవలెను.

తరువాత రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. రోగి చుట్టు గడియారము ముల్లు తిరుగునట్లు చేతిని పిడికిలిని పట్టి రుద్దవలెను. బొడ్డునకు

కుడివైపున దిగువనుండి ఎగువకును, అక్కడ నుండి యెడమకును, అచటినుండి దిగువకును అక్కడినుండి తిరిగి ప్రారంభించిన చోటున కును రుద్దుచుండవలెను. ఇట్లు 20, 30 తూరులు చేయవలెను.



తరువాత ఎదురు రొమ్ముమీద పైనుండి క్రిందకును, ప్రక్కలకును నెమ్మదిగా రుద్ద వలెను. మర్దనచేయుటకు ముందు ఆ యా భాగములమీద నేతినిగాని, వంట ఆముద మునుగాని రాయవలెను. లేనియెడల మర్దన వలన మంటపుట్టును. చమురు రాచి మర్దన చేసినయెడల సుఖముగా నుండును. తరువాత చన్నీటిలోగాని, వేడినీటిలోగాని స్నానము చేయవలెను.

7 వ్యాయామము

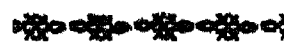
ఒకింత బలముగలవారు యీ క్రింది వ్యాయామములను చేయవలెను.

రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. చాచినకుడి కాలును మోకాలువద్ద వంచకయే ఒక్కొక్క అంగుళము చొప్పున నెమ్మదిగా పైకెత్తవలయును. ఇట్లు పదితూరులు చేయ వలెను. ఇట్లే ఎడమకాలును పది తూరులు పైకెత్తవలయును. ఇట్లే రెండు పాదములును ఒకేతూరి పైకెత్తవలయును. రెండు కాళ్ళను మోకాలువద్ద వంచి మడమలను పిఱ్ఱలకు ఆనునట్లు ఉంచవలెను. అప్పుడు రెండు మోకాళ్ళు మెత్తియుండును. రెండు చేతులను పక్కలను పిరుదుల వంకకు చాచి యుంచ వలెను. రెండుమోకాళ్ళను రొమ్మువంకకు రానిచ్చి ఱొమ్మునకు ఆనించవలయును. తరు వాత యథాస్థానమునకు చేర్చవలెను. తిరిగి వెనుకటి మాదిరిగనే చేయవలెను. ఇట్లు పది తూరులు చేయవలెను.

తిరిగి యథాప్రకారముగా కాళ్ళను చాచి యుంచవలెను. రెండు చేతులను పిరుదులకు ఆనించవలెను. తరువాత మడమల వద్ద లేప కుండ ఒక్కొక్క అంగుళముచొప్పున వీపును లేపుచు కూర్చొనవలయును. ఇట్లు చేయు నపుడు నాభి మొదలు తలవరకును ఒకే రేఖ మీాద నుండునట్లు వంచకుండా ఉంచవలెను. తిరిగి యథాస్థానమునకు నెమ్మదిగా పరుండ వలయును. ఇట్లు పదితూరులు తిరిగి తిరిగి చేయ వలెను.

2. రెండుకాళ్లను చాచి కూర్చొనవలెను. రెండుచేతులను చాచి రెండు బొటనవ్రేళ్లను పట్టుకొనవలెను. మొదటలో యిది సాధ్యము కాని యెడల నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయ వలెను. ఇట్లు చేయునపుడు మోకాలువద్ద లేప కూడదు. నెమ్మదిగా తల మోకాలునకు ఆ నింపవలెను. మొదటలో సాధ్యముకాని యెడల నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయవలెను.

3. రోగి బోర్ల పరుండును. బొడ్డుకు దిగువగా నుండు భాగమును కదలింపక యెగువగా నుండు భాగమును రెండుహస్తములను నేలకు ఆనించి దేహముయొక్క పైభాగమును సాధ్య మైనంత పైకి లేపవలెను. ఆకాశమువంక చూచుటకు ప్రయత్నించవలయును. తిరిగి యథాస్థానమునకు నెమ్మదిగా రావలెను.



ఇట్లు పదితూరులు బొడ్డుకు పై భాగమును కదలకుండా ఆనించియుంచవలెను. మోకాలు వద్ద వంచకయే పాదములను పైకి యెత్త గలిగినంత దూరము ఎత్తవలెను. తిరిగి యథా స్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఇరువదితూరులు చేయవలెను. బొడ్డును యథాప్రకారమే నేలకు ఆనించి ఊర్ధ్వకాయమును పైకెత్త వలయును. అట్లే యుండి మోకాలువద్దవంచి పాదములను మెడవైపునకు రానీయవలెను. రెండు చేతులతోను రెండుపాదములను పట్టుకొనవలెను. ఇట్లు పదితూరులు, తరువాత వెల్లకిల పరుండియే పద్మాసనమును వేయవలెను. రెండుచేతులతోను పాదములను పట్టుకొనవలెను. అదే సమయములో కంఠమువద్ద వంచి వెనుకకుచూడ ప్రియత్నించవలయును. ఇట్లు పది తూగులు.

4. రోగి నిలుచుండవలెను. రెండుచేతులను ముందునకు తేవలెను. పిడికళ్ళ పట్టియుంచవలెను. మోచేతివద్ద వంచరాదు. ఊపిరితిత్తుల లోని గాలినంతయు వదలవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా రెండుచేతులను కుడిచేతిని కుడివైపునకును, ఎడమ చేతిని యెడమవైపునకును, తేగలిగినంత దూరము తేవలెను. అదే కాలములో యెంత యెక్కువగా గాలిని పీల్చగలిగిన అంత యెక్కువ గాలిని లోనికి పీల్చవలెను.

పై వ్యాయామములను రోగి తనంతే తాను చేసికొన జాలినయెడల మంచిదే. లేనిచో మరియొకరు సాయము చేయవచ్చును. రోగి యీ వ్యాయామములేగాక శక్తియున్న యెడల నడుచుట, పరుగెత్తుట, దుముకుట, దండెములు, బస్కీలు, సూర్య నమస్కారములు, ఆసనములు మొదలగునవి కూడా చేయవచ్చును. రోగి తన యొక్క శక్తి నను సరించి వానిని నిర్ణయించుకొనవలసినదే గాని వైద్యుడు వ్యాయామముల పరిమితిని నిర్ణయించ లేడు. వెనుక చెప్పిన వ్యాయామములు అన్నీ చేయనియెడల కొన్నియైనను చేయవలెను.

8. ప థ్య ము

ఇది యెంతో ప్రధానమైన విషయము. అందుకు సంబంధించిన శాస్త్రమంతయు యిచ్చట ఏకరువుపెట్టితే యీ గ్రంథము యెన్నోరెట్లు పెరిగిపోతుంది. అందువలన కొన్ని విషయములు మాత్రమే సంగ్రహముగా యిచ్చట వివరించుచున్నాము. విశేష వివరములు కావలసినవారు నాచే రచింపబడుచున్న “ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము” ను చదువవలయును.

1. ఏ పదార్థములు తింటే రొప్పు యెక్కువగుచున్నదో కనిపెట్టి ఆ పదార్థముల మానవలెను.

2. సాయంకాలము 6 గంటల లోపలనే భోజనము ముగించి రాత్రి 10 గంటలవరకును నిద్రపోకుండా ఉండవలెను.

3. తినే పదార్థములలో పిండిపదార్థములు తక్కువగా నుండవలెను. అందుకు చేసే భోజనములో అన్నము ఒక భాగముగా నుంటే వండిన కూరలు 3 భాగములుగా నుండవలెను.

4. కూరలలో బెండకాయ, కాకరకాయ, అరటికాయ, దుంపకూరలు తినరాదు.

5. పప్పు పదార్థములు, చమురు దినుసులు తినరాదు.

6. పాలు పెరుగు, వెన్న, మీగడ వర్జింప వలెను. నేతిని కొద్దిగా వాడవచ్చును. నేతిని మానిన సుఖముగా నున్నయెడల నేతిని మానుటయే మంచిది. తియ్యని మజ్జిగను కొద్దిగా వాడవచ్చును.

7. వరియన్నముకన్న గోధుమ యన్నము కాని, రొట్టెకాని వాడినయెడల ఉబ్బసము తగ్గును. కనుక గోధుమ యన్నముకాని, రొట్టెకాని వరియన్నమునకు బదులుగా తిన వలసినది. ఈ యుద్ధపు కరవులో గోధుమలను సంపాదించలేనివారు తెల్ల జొన్నలను వాడ వచ్చును. పచ్చజొన్నల వాడిన యెడల పొట్టుతీసి వాడవలెను. ఉదయము సాయం కాలము తేపకు రెండు జొన్నల చొప్పున దంపుడుబియ్యపు కడుగును లోనికి పుచ్చు కొనవలెను. గోధుమ రొట్టె వాడునపుడు యీ క్రింద చెప్పిన గ్రహణంపద్ధతిని రొట్టె తయారుచేయవలెను.

గోధుమపిండిని చన్నీటితోగాని, వేడినీటితో గాని తడుపవలెను. తరువాత 6 గంటలు ఉంచి రోటవేసి దంచవలెను. చిన్న ఉండలుగా చేసి సమానమైన మందము వచ్చునట్లు అప్పడ ముల కర్రతో ఒత్తవలెను. రొట్టె మందము అంగుళములో నాల్గవవంతుగా నుండవలెను. జొన్నరొట్టె కూడా యిట్లనే చేయవచ్చును. ఆహారముయొక్క పరిమితికూడా రోగి యొక్క జీర్ణశక్తి ననుసరించి రోగి నిర్ణయించు కొనవలసినదే గాని వైద్యుడు నిర్ణయించలేడు. పథ్యమునుగూర్చి ముఖ్యముగా చెప్పవలసిన దేమంటే అజీర్ణము ఉంటేగాని ఉబ్బసము రాదు. అన్నిటికంటె తేలికగా జీర్ణమయ్యేవి రసముగల పండ్లు. అన్నిటికంటె కష్టముగా జీర్ణమయ్యేవి పప్పు ధాన్యములు, చమురు పదార్థములు. కొద్దిగా తింటే తప్ప దేహధా రణము చేయుటకు వీలులేదు. అందువల్ల యెంత తక్కువతింటే వీలుపడుతుందో అంత తక్కువయే తినవలెను. వరియన్నము తినే టప్పుడు అవి దంపుడు బియ్యముగా ఉండాలి. కర్రతిరగలి బియ్యమైతే మరీ మంచిది. మర బియ్యము పనికిరావు. దంపుడు బియ్యమైనను వండేముందు నీటిలో నానబెట్టి కడుగువంచి పారపోయరాదు. ఎసటిలో బియ్యము కడుగ కుండానే పోయవలెను. కఱ్ఱతిరగలి బియ్య మైనయెడల రెండుగంటలు నీటిలో నానపెట్టి ఆ నీటితోనే వండవలెను. వండిన అన్నము నుండి గంజి వార్చిపోయరాదు. గంజిని అన్న ముతోనే యిగరనీయవలెను. ఒక రోగి యెంత అన్నము తినవచ్చునో అన్నిబియ్యమును వేరు గానే అతనికి వండిపెట్టవలయును. ఇదికొంచెము కష్టముగానే యుండును గాని, రోగికిమాత్రము చాలా ఉపయోగకారి యగును. ఉమ్మడి అన్నములోనుండి రోగికి అన్నముపెట్టినప్పుడు అవసరముకంటె యెక్కువగా తినుట తటస్థిం చును. కనుక అతని అన్నమును, రొట్టెను, వేరుగా వండి, వేరుగానే వడ్డించవలెను. అట్లనే అతను తిను కూరలుకూడా చేయవలసిన పద్ధ తిగా వేరుగనే చేయవలెను. ఉమ్మడి కూరలలో నుండి తీసి వేరుగా పెట్టినయెడల చాలా పొరపాట్లు జరుగుచుండును.

9. విశ్రాంతి

నేటి మానవులకు ప్రతివిషయములోను తొందర అవసరముగా ఉంటున్నది. కాలి మీద నడచువాడు తన యిష్టము వచ్చిన కాల ములో బయలుదేరి తన యిష్టమువచ్చిన కాల

ములో గమ్యస్థానమునకు చేరుతాడు. అట్లా కాకుండా, వాహనములకు ఆశపడినవాడు మోటారు, రైలు, విమానము మొదలైనవి వచ్చే వేళకు తాను తయారగుటకు తొందరపడవలసి వచ్చుచున్నది. ఈ తొందరవలన మనసులో యెచ్చుట లేని ఆందోళన బయలుదేరుతుంది. దీనితో యెన్నో సమస్యలు పుట్టుతవి. మనస్సుకు ప్రశాంతత యుండదు. ఈ ప్రశాంతతయే ఆరోగ్యమున కంతకు మూలమైయున్నది. అందువల్ల మనిషినాడులలో మిగిలి పోయిన ఉద్రేకమును ఒకటి, రెండు, మూడు తూర్లైనా, ప్రయత్నించి వదలించుకోవలెను. లేని యెడల యెంతో నాడీశక్తి అందువల్ల దుర్వ్యయమై పోతుంది. ఇందుకు శవాసనము యెంతో తోడ్పడుతుంది. శుచిగానున్న, చదరమైన నేలమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. కాళ్లు, చేతులు చాపి యుంచవలెను. కాళ్లయందును, చేతులయందును, దేహమునందును నీకున్న అధికారమును తొలగించి దేనినైనా ధ్యానించవలెను. అవయవముల యందలి నీ అధికారము వదలినట్లు నీకు తోచిన తరువాత ధ్యానించు వస్తువును వదలి వేయవలెను. ఇట్లు యెంత తక్కువకాలములో నాడుల యందలి బిగువు (Tension) వదలునో అంతకాలము పరుండి పదిహేను నిముషములు అట్లనే ఉంచవలయును. ఈలోపల నిద్రపట్టని యెడల లేచి యేదైన పనిని చేసుకొనవచ్చును. నిద్రపట్టిన యెడల లేవకూడదు. నిద్ర తెలియు వరకును ఇతరు లెవరును లేపరాదు. ఇట్లు దినమునకు ఒకటి రెండు తూర్లు చేయవచ్చును.

10 జపము

జపమువలన అంతఃకరణశుద్ధియగుటయే గాక దేహమునందలి రక్తాదిధాతువులు కూడా శుద్ధి పొందును. మంత్రార్థము నెఱిగి చక్కగా జపించి నప్పుడు మంత్రాధిష్ఠాన దేవత మనకు అవసరమైన సౌఖ్యముల నన్నిటిని ఒనగూర్చును. జపముయొక్క అనుష్ఠానమువలన యాంత్రికముగా (Mechanical) గా కొన్ని ప్రయోజనములు కలుగును. నిముషమునకు హృదయము అరవైతూరులు స్పందించును. ఎక్కువ తక్కువలు స్పందించుట రోగమునకు కారణముగాను ఫలముగాను ఉంటుంది. హృదయము 60 తడవలు స్పందించు లోపల 15 ఉచ్ఛ్వాసములు 15 నిశ్వాసములు జరుగుతవి. జపము చేయు మంత్రములు సాధారణముగా 4 యొక్క గుణకారములు (Multiples) గా ఉంటవి. అష్టాక్షరి, ద్వాదశాక్షరి, షోడశాక్షరులు యీ తెగలోనివే. పెద్ద మంత్రము గాయత్రి కూడా 4 అక్షరముల గుణకారమే. ఇవే గాకుండా ఆదితాళములో పాడే కీర్తనలన్నీ నాల్గుయొక్క గుణకారమే. నామజపము చేసేవారు చెప్పు 'రామ రామ రామ సీత' 'హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే' 'హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే' ఇత్యాది అసంఖ్యాకములగు నామముల వరుసలు నాల్గుయొక్క గుణకారముగనే యుంటున్నవి. రామాయణము పారాయణ చేసినా, భగవద్గీత పారాయణ చేసినా, అనుష్టుప్ ఛందస్సులో నున్న యే గ్రంథము పారాయణ చేసినాకూడా నక్రమముగా పారాయణ చేసినపుడు యిదే ఫలితము వస్తుంది. ఆదితాళములో

కాకుండా యే యితర ఛందస్సులోనున్న గ్రంథము పారాయణ చేసినాకూడా మనస్సునకు ఒకవిధమైన స్థాయి భావము వస్తుంది. హృదయస్పందనములలోను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలలోను స్థాయి వస్తుంది. దానితో వాతపిత్తశ్లేష్మముల యందలి వైషమ్యములు తీరిపోతవి. రసాది ధాతువులలో నుండు మలినాలు కూడా వెడలిపోతవి. అందువల్ల తనయొక్క అధికారము ననుసరించి గురువు చెప్పినప్రకారము జపము, నామము, పారాయణము, గానమూ చేయవలెను. ఇందువల్ల కూడా రసాది ధాతువులయందు శుద్ధి యేర్పడి ఆరోగ్యము కల్గుతుంది.

అయితే ప్రతిరోగమునకు యీ పది ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు. తనకు వీలుగానుండే కొన్ని ప్రక్రియలను ఏరుకొని ఒక కార్యక్రమము యేర్పాటు చేసుకొని ఆ కార్యక్రమము ప్రకారము ప్రతిరోగి చేయుచుండవచ్చును. అయితే యే రోగీకూడా దైవ ధ్యానము, పథ్యము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి వదలుటకు వీలులేదు. రోగుల సౌకర్యము కొరకై యీ క్రింద 5 రకముల కార్యక్రమము నిచ్చుచున్నాము. ఎవరికి యిష్టమైన కార్యక్రమమును వారు యేర్పరచుకొనవచ్చును. లేనియెడల వారికి యిష్టమైన కార్యక్రమమును యేర్పాటు చేసికొనవచ్చును.

I

మలబద్ధకము ప్రధానముగా నున్న రోగి యిట్లు చేయవలెను.

గంటలకు లేచి దైవ ధ్యానము చేయవలెను-

5- 0 గంటలకు కాలకృత్యములు తీర్చుకొనవలెను.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

5-45 గంటలకు వ్యాయామము, సుఖముగానున్నంతవరకు మాత్రమే చేయవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇట్లు రెండుపర్యాయములు చేయవలెను.

7-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు పది తులముల గోధుమపిండి అన్నమును, 40 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిఫలముల రసమును త్రాగవలెను, బత్తాయి దొరకని యెడల కమలాఫలములనుగాని, 2 తీపి నారింజకాయలను గాని వాడవచ్చును.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము.

4-45 గంటలకు 4 మైళ్ళ నడక.

6-0 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము

7-0 గంటలకు 10 తులముల గోధుమపిండి రొట్టెను, 40 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవలెను.

వారమునకు ఒక పర్యాయము తలంటి పోసికొనవలెను. వేసవికాలములో యీ కార్యక్రమమును 5-30 గంటలకు ప్రారంభించవలయును. చికిత్స చేసినంతకాలము బ్రహ్మచర్యము నవలంబించ వలెను.

II

మూత్రబంధము ప్రధానముగా నున్న రహస్య (సుఖ) రోగములు గలవారు యీ క్రింది విధముగా చేయవచ్చును.

4-30 గంటలకు దైవప్రార్థన.

5-0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు వేడినీటికాపు. రబ్బరు తిత్తిలో వేడినీటినిపోసి, పొత్తికడుపుమీద తడిగుడ్డ వేసి ఆ తడిగుడ్డమీద నుంచవలెను. ఇట్లు 15 నిమిషములు ఉంచవలయును. అయిన తరువాత ఆ ప్రదేశమును తడిగుడ్డతో తుడువవలెను.

5-45 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి లింగ స్నానము.

6-0 గంటలకు వ్యాయామము. వ్యాయామములోని 1,2,3 పేరాలలోని వ్యాయామములను చేయవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇట్లు 2 పర్యాయములు చేయవలెను.

7-30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నము 60 తులముల కూరతో తినవలెను. పది తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిలు వాడవలెను. బత్తాయిలు లేనిచో కమలాఫలములను గాని, నారింజ పండ్లనుగాని వాడవచ్చును.

4-30 గంటలకు చన్నీటి కటిస్నానము - పది నిమిషముల కాలము.

4-45 గంటలకు 4 మైళ్ల నడక.

6 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

7 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

సామాన్యవిషయముల నన్నిటిని వెనుకటి మాదిరిగనే అవలంబించవలెను.

III

చర్మవ్యాధులకు రాచిన రసగంధకాదుల వలన వచ్చిన ఉబ్బనము వారు

4-30 గంటలకు దైవప్రార్థన.

5 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి కటిస్నానము.

5-45 వ్యాయామము. ఆరుబయట 4 మైళ్ల నడక.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా. ఇట్లు 2 పర్యాయములు.

8-0 గంటలకు ఆదిత్యపేటికా స్నానము; 30 నిమిషముల కాలము - వారమునకు రెండు పర్యాయములు. క్రిందనుండి మీదకు అద్దములు అమర్చవలసిన పద్ధతి. 3 ఆకుపసుపు, 1 నీలము అద్దము.

9-0 గంటలకు శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును, 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1-0 గంటకు 2 బత్తాయిపండ్లను వాడవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి కటిస్నానము.

4-45 గంటలకు 4 మైళ్ళ నడక.

6-0 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

7-30 గంటలకు 8 తులముల గోధుమపిండి జావను, 60 తులముల కూరను తినవలెను. వారమునకు 2 పర్యాయములు గొంగళి చుట్టను వేసికొనవలెను. 4 మడతలు తడి గుడ్డను 2 మడతలు గొంగళిని వేయవలెను. 45 నిమిషములవరకు ఉంచవలెను. చుట్టలో నుండగా నిద్రపట్టిన నిద్రమేల్కొలుప రాదు. ఆదిత్యపేటికా స్నానమును, గొంగళిస్నానములు ఒకేరోజున వాడరాదు.

సామాన్య విషయము లన్నియు మామూలే.

IV

ఋతుబద్ధముచే ఉబ్బసము వచ్చినవారు యీ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

4-30 గంటలకు దైవధ్యానము.

5- 0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5-30 గంటలకు 10 నిమిషముల చన్నీటి లింగస్నానము.

5-45 గంటలకు కాళ్లు, చేతులమీద జంతువులు నడచినట్లు నడువవలెను.

6-30 గంటలకు 3 పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా. ఇట్లు రెండు తూరులు.

8-30 గంటలకు దేహములోని మిగిలిన భాగమునంతను పచ్చి ఆకులతో కప్పి పొట్టమీదమాత్రము ఆకుపచ్చని కాగితము వేయవలెను. ఇట్లు 30 నిమిషములు ఉంచవలెను. ప్రతిదినము వేయవలెను.

10- 0 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10-30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను వాడవచ్చును.

1- 0 గంటకు 2 బత్తాయి ఫలముల వాడవలెను. లేనియెడల 2 కమలాఫలములగాని, తీపి నారింజనుగాని వాడవలెను.

4 -30 గంటలకు 10 నిమిషముల కటిస్నానము.

5 - 0 గంటలకు వ్యాయామములోని 1, 2, 3 పేరాలలోని వ్యాయామమును మరియు 4 కాళ్ళతో నడుచుటను.

6 -30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

7 -30 గంటలకు 10 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరను తినవలెను. తీపి మజ్జిగను వాడవలెను.

సామాన్య విషయము లన్నియు మామూలే.

V

శుక్లనష్టము, ముష్టిమైథునము మొదలగు దురభ్యాసముల పర్యవసానముగా వచ్చిన ఉబ్బసముతో బాధపడువారు.

4 -30 గంటలకు దైవ ప్రార్థన.

5 - 0 గంటలకు కాలకృత్యములు.

5 -30 గంటలకు చన్నీటి కటిస్నానము.

5 -45 గంటలకు ఆరుబయట నడక 4 మైళ్లు.

7 - 0 గంటలకు 3పైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా, ఇట్లు 2 తూరులు.

8- 30 గంటలకు చన్నీటి శిరస్స్నానము.

10- 30 గంటలకు 8 తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 60 తులముల కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపిమజ్జిగను వాడవలెను.

1- 0 గంటకు 2 బత్తాయినారింజలు వాడవలెను.

4-30 గంటలకు 10 ని॥ చన్నీటిస్నానము.
4-45 ,, 3 మైళ్ళు ఆరుబయట నడక.
6-30 ,, వేడినీటి కంఠస్నానము.
7-30 ,, ఉదయము మాదిరిగనే భోజనము. సామాన్యవిషయము లన్నియు మామూలే.

ఇంకా వివరాలు కావాలంటే గ్రంథకర్తకు వ్రాసి తెలుసుకొనవచ్చును.

ఈ అయిదు కార్యక్రిమములలోని గంటలకు వేసవికాలములో సాయంత్రపు కార్యక్రమమునకు 1 గంట కలుపవలెను. అనగా 4-30 లకు చేయు స్నానమును 5-30 గంటలకు చేయవలెను. శీతాకాలములో ఉదయపు పూట కార్యక్రిమమునకు 1 గంట కలుపవలెను. అనగా 4-30 గంటలకు చేయు దైవ ప్రార్థనను 5-30 గంటలకు చేయవలెను.

తాత్కాలిక ఉపశాంతులు

ఉబ్బసముయొక్క బాధ రాత్రి 12 గంటల మొదలు తెల్లవారుఝాము 4 గంటల మధ్యను వస్తుంది. ఆ బాధ అనుభవైకవేద్యమే నని వెనుకనే చెప్పినాము. పగలంతా తాను బలముగలవాడ నని, తెలివి గలవాడనని, ఆరోగ్యవంతుడ నని అనుకొనే రోగి యీ బాధ రావడముతోడనే తెల్లవారే లోపలనే తన ప్రాణము పోవునని భయపడుతాడు. క్రిందటి రోజుననే యెందుకు విల్లు వ్రాసి ఉండకపోతినా అని వేదనపడుతాడు. క్రింది శ్వాస మీదిశ్వాస కలవదు. ప్రాణవాయువు ఊరికే నిండుతుంటుంది గాని లోపల ఉండు బొగ్గుపులుసుగాలి బయటకుపోదు. ఆ బాధలకు తాత్కాలికముగా ఉపయోగించే కొన్ని ఉపశాంతులను యీ క్రింద వేస్తూంటాము. వాటిలో యెవరికి యేవి వసతిగా ఉంటవో వానిని మాత్రిమే చేసి బాధనుండి శాంతిని పొందవచ్చును.

1. పండ్రెండు అంగుళముల వెడల్పు ఉండునట్లు ఒక ముతుకతుండుగుడ్డను మడచవలెను. నాల్గుపొరలు వచ్చునట్లు చంక క్రింద నుండి బొడ్డు వరకు కబంధమునకు చుట్టవలెను. దాని పైన రెండు మడతలు ఫ్లానలుగాని పాత శాలువముక్కగాని కట్టవలెను. ఇది 45 నిమిషములు ఉంచవలెను. ఈ లోపల నిద్రపట్టిన యెడల లేపరాదు. లేసియెడల తీసివేయవలెను. అప్పటికే ఉపశమించును. లేనిచో మరొక ప్రిక్రియ చేయవచ్చును.

2. వేడినీటి కాపు. వసతిగల వారు అప్పుడే కుంపటి నెలిగించి వేడినీటిని తయారుచేసి రబ్బరు తిత్తిలోపోసి ఎదురు రొమ్ముమీదను వెన్నుమీదను, ఉదరముమీదను ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా తడిగుడ్డవేసి కాపుకాచవలెను. నీటివేడిమి భరింపగలిగినంత సౌమ్యముగా నుండవలెను. ఒక్కొక్క ప్రదేశములో 10, 15 నిమిషములు చొప్పున కాచవలెను. కాచినచోటనల్లా తడిగుడ్డను 15 నిమిషములు ఉంచవలెను. ఇట్లుకాచిన ఉపశాంతి కలుగును.

3. చన్నీటి మర్దనము రోగి కూర్చొన్నప్పుడు వెన్నుపామునకు అవలను, యీవలను పైనుండి మీదకు చన్నీటిని చల్లుచు అరచేతితో రాయవలెను. ఇట్లు 15, 20 నిమిషములు చేయునప్పటికి తగ్గిపోవును. అట్లు తగ్గనియెడల రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టిగాని, కూర్చొన్నప్పుడుగాని, ఎదురురొమ్ముమీద కూడా చన్నీటిని జల్లుచు పైనుండి క్రిందకు రాయవలెను.

4. కాకచంచు - కాకిముక్కువలె నాలుక నుంచి గాలిపీల్చుటకు కాకంచు అని పేరు. నాలుకను దొన్నెవలెచేసి గాలిని నోటితో పీల్చుచు ముక్కుతో వదలుచుండిన యెడల ఊపిరి తిత్తులందలి వేడిమి తగ్గి బాధ శాంతించును. రాత్రిపరుండబోవు నపుడు ప్రతిదినము 10, 15 నిమిషములు చల్లని గాలికి యెదురుగా కూర్చొని యిట్లు అభ్యాసము చేయుట మంచిది.

5. వేడినీటి పాదస్నానము - ఒకబొక్కెనలో సుఖముగా భరించ గలిగిన వేడినీటిని పోయవలెను. అందులో రెండుపాదములను ఉంచి 15 నిమిషములు అయిన తరువాత రెండుపాదములను చన్నీటితో కడగవలెను. పాదస్నానం చేయునపుడు దేహమునకు క్రిందనున్న వేడినీటిబొక్కెనను కప్పునట్లు ఒక శాలువగాని దుప్పటిగాని కప్పుకొనవలెను. దీనివలనను బాధోపశమనము కలుగును.

6. ఎనిమా - చన్నీటితో రెండుతూరులు ఎనిమా చేయవలెను. తేపకు 3 పైంట్ల నీటిని డబ్బాలో పోయవలెను. డబ్బాను ఆసనము నుండి మూడుఅడుగుల యెత్తున కట్టవలెను.

7. ఉదరమునకు మర్దన - నేతిని రాచిగాని, లేదా ఆముదము, నూనె మొదలగునవి రాచిగాని వెనుక మర్దన చికిత్సలో చెప్పినదానిలో ఉదరమునకు సంబంధించిన భాగమును చదివి అందుకు అనుగుణముగా చేయవలెను. దీని వలన ఉదరమునందలి వాయువు మొదలగువాని పీడనము తగ్గి విభాజకము తేలికగా కదలుటకు వసతి యేర్పడును. ఇందువలనను ఉబ్బసము తాత్కాలికముగా ఉపశమించును.

వైద్య ప్రశంస

నీలకంఠ దీక్షితుని కలివిడంబన శతకము నుండి మక్కపాటి వేంకటరత్నకవి అనువదించినది.

గీ. స్వస్థులు నసాధ్యరోగులా జంతుతతుల, వలన లభియింపఁబోదు రవ్వంత యైనఁ
గాతరులు దీర్ఘరోగులు గలుగుచుంట, వైద్యులకు భాగ్యహేతువు వసుధలోన.

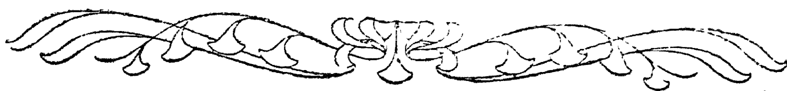
క. అతిధైర్యమేని భయసం,భృతినేనియుఁ గూర్పఁ బో లదేలన నిశ్చిం
తతచేఁ దొల్లింట నిరా,శతచేఁ దుది రోగి ధనము జార్పఁడుగానన్.

గీ. వైద్యమును స్వేచ్ఛమై సల్పవచ్చుగాని, పథ్య మతికఠినంబుగాఁ బలుకవలయుఁ
గుదిరెనా వైద్య మహిమ యాఁ గుదుర కున్నఁ, బథ్యదోషంబుగాఁ దుదిం బరిణమించు.

క. రోగము పేరు నిదానము, సాగిన విధమంత దనుక జనిన చికిత్సా
భాగము విశదమొనర్తురు, రోగి నివాసమునఁగల సరోరుహనేత్రల్.

గీ. వివిధగతుల రుజల్ విజృంభించుచుండ, ప్రాణికోటులు జీవముల్ బాయుచుండ
వైద్యులు విదగ్ధు లగుచున్న వారు రోగ, తత్త్వ నిర్ధారణమున నిదానముగను.

గీ. ప్రథమ మందుఁ బ్రివర్తనార్థం బటంచు, మధ్య మధ్యను వలసిన మందుల కని
అంతమున బహుమానార్థ మనుచు నిట్లు, ధనము గిలుబొడుదురు చికిత్సకులు ధరణి.



జూబిలీ సంచిక

1919 సంవత్సరము ఆగష్టు మాసములో ప్రారంభించిన ప్రకృతి పత్రిక తన యిరువది నాల్గు సంవత్సరముల ప్రతిభావంతమైన జీవితమును సాగించి, యిరువది అయిదవ సంవత్సరమును ఆరంభించినది. పత్రిక ద్వారా వేలాది జనులు ఆరోగ్యలాభమును పొందియున్నారు. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ ద్వారా ప్రకృతి వైద్యమును అభ్యసించినవారు యెంతోమంది లాభమును పొందుటయేగాక రోగార్తులైన అసంఖ్యాక జనసమూహమునకు మేలొనరించి యుండుటయు లోక విదితమే. ఆరోగ్యమును గురించి యింత నిష్కర్షగా విషయమును చర్చించి రోగులకు సదభిప్రాయమును కలుగ చేసిన ఆరోగ్యవిషయికపత్రిక తెనుగుదేశములో యింతవరకు వెలువడ లేదని చెప్పవచ్చును. 1943 సంవత్సరము డిశంబరు ప్రకృతి సంచికను జూబిలీ సంచికగా ప్రచురించుటకు నిశ్చయించినట్లు పత్రికాముఖమున మీా రందరు యెరింగియే యున్నారు. జూబిలీ సంచికలో ప్రచురించుటకు అవసరమైన వ్యాసములు, రోగవృత్తాంతములు, ఆరోగ్య సదనముల చరిత్రలు క్లుప్తముగా వ్రాసిన సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యుల జీవితములు వెంటనే పంపిన యెడల జూబిలీ సంచికలో ప్రకటించుటకు వీలుపడును. కడప, కర్నూలు, బళ్లారి, అనంతపురము, చిత్తూరు, నెల్లూరు, బెంగుళూరు, మహాబూబునగరు, నల్లగొండ, గంజాం, విశాఖపట్టణము, తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరులు, గుంటూరు, కృష్ణా మొదలగు యెన్నో తెనుగు జిల్లాలలో ప్రత్యేకము ప్రత్యేకముగా ప్రకృతి వైద్యము యెంత వ్యాప్తి పొందినదో తెలిసికొనుటకు తగిన ఆధారములు ఒక్కచోట లభించుటలేదు.

ఈ జూబిలీ సంచికలో అట్టి విషయ సంగ్రహమును ప్రచురింప కోరిక గలదు. కనుక ఆ యా మండలములలో నుండు ప్రకృతి వైద్యులు, ప్రకృతి సంస్థలు శ్రద్ధ తీసికొని విషయముల సేకరించి మాకు పంపవలసినదని వినయముగా ప్రార్థిస్తున్నాము. మిత్రులకు ప్రత్యేకముగా ఉత్తరములుకూడా వ్రాస్తున్నాము. మాకు చిరునామాలు తెలియక అందఱకు వ్రాయలేక పోతున్నాము. కనుక మీా జిల్లాలో యింకా యెవరెవరికి మేము ఉత్తరాలు వ్రాయవలెనో కూడా మీారు మాకు తెలుపగోరెదను.

ప్రకృతి కార్యాలయ,
ట్రస్టు, బెజవాడ,
1—10—43.

పుచ్చా వెంకటామయ్య,
ప్రకృతి పత్రికాధిపతి.

హఠయోగ ప్రభావము

మనవి

మానవోత్తములారా!

లోకమునంగల సర్వజీవరాసులయందును మానవుని కగ్రస్థాన మలంకరించుట కనువగు కవిత్వము, లిపి, రాజ్యపాలనము, వస్తునిర్మాణము, పరోపకారము, అధ్యాత్మికజ్ఞానము మున్నగు పెక్కు సులక్షణము లున్నట్లు ప్రత్యక్షముగా గోచరించుచుండుటయు, అట్టి పరమోత్కృష్ట లక్షణములెల్ల గమనించి కొందఱు గమనింపజాలక కొందఱు పెక్కు దుష్కర్మ లాచరించుచు సర్వప్రాణుల కొనర్చు హానితోబాటు తాముగూడ వ్యసనములకుంజిక్కి తరింపజాలని కష్టనష్టములకు పాల్పడి అకాలములో మృత్యుముఖమున బడి పోవుచుండుటయు; మఱియు "నిట్టి వ్యసనములనెల్ల నా పరమాత్మయే కల్పించుచుండెను గాని తమ స్వకపోల కల్పితములుగా" వను పిచ్చి నమ్మకముతో సమర్థించుకొనుచుండు వారుంట తాము గాంచి యీ వ్యసనసప్తకము నిట్లువ్రాసి ముగించగలిగితిమి. ఇంకను ఆయా వ్యసనములగూర్చి చెప్పవలసిన లక్షణము లనేకములు గలవనెడి సంగతి నెఱింగియు గ్రంథవిస్తరభీతిచేతను మే మాచరించు హఠయోగదీక్ష కంతరాయ మగుటచేతను ప్రస్తుత మింతటితో ముగించిన మా దోసఁగు నార్యులు మన్నింతురుగాక; ఈ పద్యములను తమ పత్రికారత్నంబున ప్రకటించి మా కానందమును గూర్చిన శ్రీ ప్రకృతిపత్రికాధిపులకు మేము కృతజ్ఞులము

హఠయోగాశ్రమం
యేనుగువానిలంక
నర్సాపురంతాలూకా
1—10—1934.

ఇట్లు,
శ్రీ రాజయోగీంద్ర
సోదర కవులు.

సీ॥ సహజవస్తువులలో ♦ చవు లుట్టిపడునటుల్
దివ్యభుక్తిని ప్రసా♦దించినావు
ఆసేతు హిమగిరీంద్రా♦దిగా నతి పుణ్య
క్షేత్రాల దర్శింపఁ ♦ జేసినావు
ఆంధ్రదేశంబునం ♦ దానందయుతముగా
పలుచోట్ల సభలలో ♦ నిలిపినావు
స్థిర భక్తి యుక్తులౌ ♦ స్త్రీ పురుషుల న్నాకు
శిష్య సంఘములుగా ♦ జేర్చినావు
తే॥ మనుజవరుల కసాధ్యమౌ ♦ మహిమ గల్గు
శస్త్రకర్మను సిద్ధింపఁ ♦ జేసినావు
మహిత విఖ్యాతి మా కిచ్చి ♦ మనిచినావు
దివ్యతరమైన "హఠయోగ ♦ దీక్ష" నీవు! 1

1. చోరత్వము

సీ॥ సకల దారిద్ర్యముల్ ♦ సంభవంబొనరించు
తులలేని యపకీర్తి ♦ గలుగఁజేయు
రాత్రులం దమితమౌ ♦ రక్ష గల్గించును
దినదినంబును మృత్యు♦వును విధించు
త్రాగుడు జూదముల్ ♦ తగిలించి తీరును
మానసంబున చింత ♦ మసల జేయు
బంధుమిత్రులనైన ♦ భయమంద జేయును
తుదకు దుర్మరణంబు ♦ నెదకిఁ దెచ్చు
తే॥ పరమ దౌర్భాగ్యవృత్తులఁ ♦ గరపివేయు
నాలుపిల్లల నవిధిలోఁ ♦ గూలఁద్రోయు
సత్ప్రవర్తన సర్వముం ♦ జంపివేయు
గాన చౌర్యంబు వీడుఁడీ ♦ హీనులార! 1
సీ॥ పాపపుణ్యంబులఁ ♦ బాటింపనీయదు
దొంగిలించెడు వాని ♦ దురిత గుణము
దినదినగండముల్ ♦ దెప్పించి తీరును
దొంగిలించెడు వాని ♦ దురిత గుణము
పనికిమాలిన వస్తు♦వును గూడ దినిపించు
దొంగిలించెడు వాని ♦ దురితగుణము
ఖైదుకేగినఁగాని ♦ గతి మారనీయదు
దొంగిలించెడు వాని ♦ దురిత గుణము
తే॥ అక్కటా! చోరవృత్తి యం ♦ దంటగట్టి
యొరుల ధనధాన్యసంపత్తు ♦ లూడ్చిపెట్టి
గర్భదారిద్ర్య మిడు తుచ్ఛ♦కర్మ బట్టి
తీరు దొంగిలి మనువాని ♦ దురిత గుణము.
సీ॥ కనిన వస్తువులఁ గై♦కొన సిద్ధపడు గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ ♦ జేరనీరు
మోసకృత్యములపై ♦ నాస నింపును గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ ♦ జేరనీరు
స్వేచ్ఛగా చెడుపల్కు ♦ లుచ్చరించును గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ ♦ జేరనీరు
కోరికల్ దెగపెంచి ♦ కొంపగూల్చును గాన
చోరు నెన్నఁడుఁ బరుల్ ♦ జేరనీరు

తే॥ నమ్మకము మానసములందు ♦ నాటజేసి
చోరవగా నింటఁదిరుగుచు ♦ మరుఁగెరింగి
చేతజిక్కిన సొత్తు కాఁ♦జేయుగాన
చోరు లెన్నండు పరు లింటఁ ♦ జేరనీరు. 3

సీ॥ పరులచే నతిబాధ♦పడి తెచ్చు విత్తంబు
మటుమాయమై దొంగ♦మచ్చుమిగులు
కొంపలెన్నో దోచు♦కొని తెచ్చు పైకంబు
మటుమాయమై దొంగ♦మచ్చుమిగులు
వర ధనాఢ్యుల గొప్పఁ ♦ జెఱచిఁ దెచ్చిన సొమ్ము
మటుమాయమై దొంగ♦మచ్చుమిగులు
జలఁదులం గదిసి దొం♦గిలి తెచ్చు వస్తువుల్
మటుమాయమై దొంగ♦మచ్చ మిగులు

తే॥ ఘోర కార్యంబు లెన్నియో ♦ కోరికలర
జేసి తుదకతి వ్యర్థుఁడై ♦ గాసిపడెడు
చోరవ్యాపార దక్షుఁడౌ ' దురితపరుఁడు
మరణమైనను భువి దొంగ♦మచ్చ మిగులు. 4

సీ॥ జూదమాడుట నేర్చి ♦ సూటిగా చౌర్యంబు
గావించు పరమ దు♦ష్కర్ములార!
గడ్డిపోచలనైన ♦ కండ్లతోఁ జూచిన
చేతఁ బట్టుకపోవు ♦ చెనఁటు లార!
భార్యదరిద్యాదుల ♦ చౌర్యంబు గావించి
పత్రి కర్పించు, న♦పాత్రు లార!
సర్కారు నౌకర్లు ♦ చావ బాదినఁగాని
బొంకుచుండెడి పాగ♦రొత్తులార!

తే॥ చావుదెబ్బలు గొని తెచ్చు ♦ చౌర్యవృత్తి
బూని చరియించుచుండు, న♦జ్ఞానులార!
దురితగుణములు మొదలంట ♦ దునిమివైచి
గతి విచారించి బ్రదుకుఁడీ ♦ క్షితితలమున. 5

2. ఋణము

సీ॥ ఆగర్భశ్రీమంతుఁ ♦ డై యుండి నిరతంబు
దురితంబు లొనరించు ♦ దుర్జనుఁడును
లాభనష్టముల ని♦ర్లక్ష్యంబు గావించి
ధనవ్యయం బొనరించు ♦ ధార్మికుఁడును
స్థితికి మించిన వేష ♦ మతివైభవంబుగా
వేసి యానందించు ♦ మోసకుఁడును
జారచోరులతోడఁ ♦ జేరి దారుణముగా
సంచరించెడు నర♦వంచకుఁడును

ఆ॥ బ్రతుకుచెడి యుండికత్తిన ♦ పరముతుంతఁ
గూడ నొకరీతిగా నెన్నఁ♦బడుదు రకట!
యప్పుఁజెచ్చిన మాత్రాన ♦ నవనియందు
గాన ఋణబాధకంటెను♦గలదె! నొసగు. 1

సీ॥ ఉన్నత విద్యచే ♦ నొప్పారు వాఁడైన
నప్పుతో ఖిన్నుఁడై ♦ యడఁగిపోవు
మడిమాన్యములుగల్గు ♦ మహనీయుఁడైనను
నప్పుతోఁ బూర్తిగాఁ ♦ నారిపోవు
చుట్టాలు స్నేహితుల్ ♦ జూచి భయంబుచే
నప్పుజేసిన వాని ♦ సరయరారు
భార్య బిడ్డలుగూడ ♦ పూర్వరీతిని జూడ
రప్పుతో దిప్పట ♦ నందువాని

తే॥ నకట! మానికి మరణమే ♦ యన్నివిధుల
శ్రేష్ఠముగఁదోచు ఋణముతోఁ ♦ జెడుటకంటె
గాన నాదాయవ్యయముల ♦ గణనఁజేసి
బ్రతుకు టొప్పును జగతి లో♦పలి మనుజులు. 2

సీ॥ దేవతా కార్యముల్ ♦ గావింపఁగా నప్పు
జేసినచో పుణ్య♦నాశనమగు
దానధర్మములకై ♦ ఖ్యాతికతో నప్పు
దెచ్చినచో కీర్తి ♦ చచ్చిపోవు
నుద్యోగ విషయమై ♦ యుత్సాహముగ నప్పు
గొనితే సమూల్యమా ♦ ఘనతఁ జెడును
సాంప్రదాయకుఁడైన ♦ సంసారి విభవాదు
లప్పుతోఁ బూర్తిగా ♦ నంతరించు

తే॥ మాన్య కుల గోత్ర దాన ధ♦ర్మాది సకల
గుణగణంబులు సర్వంబు ♦ గుండు సున్న
జుట్టుకొనిపోవు ఋణబాధ ♦ పట్టినట్టి
యొట్టి మనుజోత్తమునికైన ♦ సృష్టియందు. 3

సీ॥ తినిన పదార్థంబు ♦ లనువుగా జీర్ణింప
వప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
ఇల్లు వాకిలి విక్రయించు నేరొప్పనగూడు
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
స్వేచ్ఛాది సౌఖ్యముల్ ♦ చచ్చి యంతము జెందు
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు
చెప్పిన వాక్యముల్ ♦ జెల్ల వెన్నఁటికిని
నప్పుజేసిన వాని ♦ కవనియందు

తే॥ నోట్లు తనఖాలు తెగవ్రాసియు ♦ నూల్లెరింగి
ఋణము గొని తెచ్చి తన యబ్బ♦దని దలంచి
తినిన రొదఁగీడు వాటిల్లు ♦ ఘనత జచ్చు
నప్పుజేసిన వాని కీ ♦ యవనియందు. 4

సీ॥ పేరుప్రఖ్యాతులు ♦ పెడత్రోవc బడిపోవు
ధనధాన్య రాసులు ♦ దరలి పోవు
స్థిరచరాస్తులు వేగ ♦ శిథిలమై విడిపోవు
పశుధనం బంతయు ♦ బుసికిపోవు
సతిసుతాదుల నగల్ ♦ సర్వమూడ్చుక పోవు
రోగంబు లింటిలో ♦ మూగిపోవు
పెద్దల చీవాట్లు ♦ వృద్ధియై పోవును
సభలలో వెనుకటి ♦ సౌరుబోవు
తే॥ బంధుమిత్రాదు లర్భించు ♦ విందుబోవు
వరసదాచారవిధులెల్ల ♦ వలస బోవు
గురు పురోహిత మాన్యముల్ ♦ కునికి పోవు
నవని ఋణపడి మనువాని ♦ కంతమునకు. 5

సీ॥ కడుపులోపలి నీరు ♦ గదల కుండెడువాని
కతికష్టమొనcగూడు ♦ నప్పువలన
యూరిలో ఘనమైన ♦ పేరుగల్గినవాని
కపకీర్తి జేకూరు ♦ నప్పువలన
కోరికల్ దీర గో♦క్షీరముల్ గొనువాని
కంబలైనను జిక్క ♦ దప్పువలన
దివ్యసౌధములలో ♦ దిరుగుచుండెడువాని
కద్దిండ్లు సిద్ధమౌ ♦ నప్పువలన
తే॥ తప్పుసాక్ష్యంబు బలుకుట ♦ యప్పుడప్పు
డచ్చటచ్చట దాగుట ♦ యవిధి గనుట
యర్ధచంద్రప్రయోగాదు ♦ లందుకొనుట
ఐ. పి. బెట్టుట, బ్రాప్తించు ♦ నప్పువలన.

3. ఈర్ష్య

సీ॥ అధికుని బహునీచ♦విధవగా నెంచును
మాత్సర్య నిరతుడౌ ♦ మానవుండు
విద్దె నధికు శుద్ధ ♦ మొద్దుగాc దలపోయు
పరుసదనముగల్గు ♦ దురిత పరుcడు
భాగ్య సంపూర్ణు ని♦ర్భాగ్యుగా వర్ణించు
నీర్ష్యాన్వితాస్య మ♦నుష్య పశువు
సుందరాకారు దో♦షుగ దలంచును నసూ
యానురక్తుండైన ♦ యధముc డవని
గీ॥ నక్కటా! యిట్టి చెడుగుణం ♦ బఖిల కష్ట
ములకు పెట్టని కోటయై ♦ విలసితముగ
నరుని కపమృత్యు వౌనగూర్చి ♦ స్థిరము చెరుచు
గాన నద్దాని వీడుcడీ ♦ హీనులార !

క॥ అసహానపరుcడగు మనుజుcడు
విషసర్పము పగిది నొరుల ♦ విరసముగా జూ
చుచు సతతం బతిపాతలకు
వశుcడై దుఃఖించుచుండు ♦ వసుధాస్థలిపై. 2

క॥ నీ సాంగత్యము గొని మను
మోసకులకు మానసమున ♦ మోదము జెడc బో
ద్రోచి బహు ఖేద మిడెదవు
భాసురముగ ఘోర కాల♦పాశమ ! యీర్ష్యా. 3

క॥ తనకు ధన మమితముగ లే
దనుకొని మానసమునందు ♦ నమితపు పాతతో
ధనవంతుల నిందించెడి
మనుజుని కెప్పుడైన సౌఖ్య♦మౌ బ్రిదుకున్నే. 4

క॥ గరువముతో నితరుల నతి
నిరసనముగ నెంచి మిగుల ♦ నిందయొనర్చి
పరుసదనముగల దురితుcడు
మరణము గనువఱకు దుఃఖ♦మయుcడగు జగతిన్. 5

గీ॥ పరుసదన మను పెనువ్యాధి ♦ బట్టుకొనిన
పరమ దుర్మార్గునికి, నిరం♦తరము చిత్త
శాంతి, సత్యంబు, సౌఖ్యంబు ♦ సమసిపోయి
సకల విధ కష్ట నష్టముల్ ♦ సంభవించు. 6

గీ॥ ఏడ్పు దెప్పించు, చెడ బూతు♦లాడcజేయు
నాకలియు నిద్రయును గూడ ♦ నాపివేయు
నష్ణమెక్కించు, దేహమం♦దు ద్రుతముగ
నీర్ష్య భువినెట్టి దివ్యమ♦నీషికైన. 7

గీ॥ ఒరుల సౌభాగ్యమును జూచి ♦ యోర్వలేక
వనట గనుచుండు దుర్మార్గ ♦ వర్తనుండు
మరణ పర్యంత మత్యంత ♦ వెరపు గల్గి
బ్రిదుకవలయును సర్వదా ♦ భ్రష్టుcడగుచు. 8

ఆ॥ పరుల బలిమిజూచి ♦ పౌరుషంబునుజూచి
సచ్చరిత్రcజూచి ♦ సౌరుజూచి
కట్టు బొట్టు జూచి ♦ కర్మ ధర్మము జూచి
యీర్ష్యబూని దుష్టు, డేడ్చి చచ్చు. 9

గీ॥ చౌర్య గుణమును ఋణమును ♦ నీర్ష్య నోటc
బొగను బీల్చుట మద్యంబు ♦ ద్రాగుటయును
మాంసభక్షణ వ్యభిచార ♦ విషయతతిని
వ్యసనసప్తక మననొప్పు ♦ వసుధయందు.

(సశేషము)

ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0
కల్లుముంత — సారాపిపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, ఎందుకు?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	4 0
3. భాగము	8 0
4. భాగము	6 0
5. భాగము	6 0
6. భాగము	6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0

	వెల
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	6 0
దీర్ఘాయువు	1 0
పృథ్వీచికిత్స	2 6
వివిధార్థసాగరము	0 2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలెంతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధకము	4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

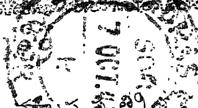
ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Reg. No. M 1424

4C



Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.